şifalı kitaplar

Vücudumuzun Şifalı Noktaları

Dr. Luc Bodin

Çizimler: *Globule Rose*

Kuraldışı

şifalı kitaplar 4

VÜCUDUMUZUN ŞİFALI NOKTALARI

Türkçesi: Aylin Yeğin

Dr. Luc Bodin
Çizimler: Globule Rose

Kuraldışı

© KURALDIŞI YAYINCILIK
20 Yaşında

Dr. Luc Bodin
Vücudumuzun Şifalı Noktaları
Mes petits automassages bien-être
Türkçesi: Aylin Yeğin

Yayın Yönetmeni: Nil Gün
Editör: Ertuğrul Memed Koç

ISBN 978-975-275-250-4
2. Baskı, Mart 2015, İstanbul
1. Baskı, Aralık 2013, İstanbul

© Éditions Jouvence, 2012
Yayıncının yazılı izni olmadan herhangi bir alıntı yapılamaz

Sayfa Düzeni: Ebru Öner

Kayhan Matbaacılık
Merkez Efendi Mah. Fazılpaşa Cad. No: 8/2 Topkapı-İstanbul
Tel: 0212 612 31 85 - 576 00 66
Sertifika No: 12156

Kuraldışı Yayıncılık
Fener Kalamış Cad. No: 93/7 34726 Kadıköy-İstanbul
Tel: 0216 449 98 05 pbx Faks: 0216 348 00 69
yayin@kuraldisi.com www.kuraldisi.com
Sertifika No: 10540

Dağıtım
Alemdar Mah. Çatalçeşme Sok.
No:25 Çatalçeşme Han Cağaloğlu-İstanbul
Tel: 0212 513 81 57 Faks: 0212 511 62 52
İnternet Satış: www.kuraldisi.net

şifalı kitaplar

Bu diziyi yayınlamaktaki amacımız; sizi, "sağlıklı yaşam" için gerekli olan ilke ve tavsiyeleri hayata geçirmeye davet etmektir. Eğlenceli ve etkileşime açık oldukları kadar ciddi de olan bu kitaplar, sağlıklı bir yaşam sürmek için gereken sorumluluğu almanızı sağlayacak araçlardır. Zira sağlıklı olmak her şeyden önce bir sağduyu ve doğal yollarla korunma meselesidir. Hem "hastalığı önlemek iyileştirmekten iyidir" denmez mi? Doğal tıp alanında uzman yazarlarımızın öneri ve tavsiyeleri, sağlığınız konusunda etkin bir rol üstlenmenize yardımcı olacaktır!

FAYDALI BİLGİLER

Bu kitapta sıkça karşılaşacağınız bazı terimlerin anlamlarına burada yer verdik.

Homeopati: 18. yüzyılda Dr. Samuel Hahnemann tarafından geliştirilen, "benzeri benzer ile iyileştirme" ilkesine dayalı doğal bir tedavi yöntemi.

CH: Homeopatik preparatların ne kadar etkili olduğunu gösteren kısaltma. Preparatın, Dr. Samuel Hahnemann tarafından geliştirilen seri damıtma işlemiyle hazırlandığını gösterir. Kısaltmanın önündeki sayı, preparatın içindeki etken maddenin veya maddelerin kaç kez damıtıldığını gösterir.

Bitkisel özyağlar: Özellikle hoş kokulu (aromatik) bitkilerden damıtma yoluyla elde edilen konsantre yağ özleridir. Aromaterapide kullanılan bitkisel özyağlar yoğun, etkin ve kimyasal yapıları bakımından çok zengin, uçucu sıvılardır.

İçindekiler

Giriş 7
Akupuntur Hakkında Genel Bilgiler 9
Masaj Teknikleri 11

Araç tutması 12
Astım 15

Bacaklardaki kramplar 17
Baş ağrısı 19
Bel tutulması ve bel ağrısı 21
Bronşit 24

Enerji yüklemesi 27

Hafıza 29
Hıçkırık 31

İdrar tutamama ve kaçırma 33
Kabızlık 35
Kasılma ve kas sertleşmesi 38
Kulak çınlaması 41

Mide ağrıları 44

Nezle ve burun iltihabı 47

Polen alerjisi 49

Sahne korkusu, stres ve endişe 52
Ses kısıklığı 54
Sıcak basması 56
Sindirim sorunları 59
Sinüzit 61
Sistit veya idrar yolları enfeksiyonu 63
Sivilce (akne) 67
Soğuk algınlığı ve grip başlangıcı 69
Solunum ve burun açma 73

Titremeler 75
Tütün, alkol veya uyuşturucuyu bırakma 77

Uykusuzluk 79

Yorgunluk 82
Yüksek tansiyon 84

GİRİŞ

Zaman değişiyor, günümüzde hepimizin başında bağımsızlık ve özerklik yelleri esiyor. Zaten profesyonel birinin yardımını almak zorunda kalmadan, kendi kendini iyileştirmenin yollarını anlatan bir kitap yazmak isteyişimin nedeni de bu değişim. Yine de rahatsızlığınız şiddetliyse veya sürekli tekrarlıyorsa doktora gitmenizi öneririm.

Bir doktor olarak, yaklaşık 25 sene boyunca akupunktur ve kulak akupunturu (orikuloterapi) uyguladım. Çinli doktorlar, Tibetli amchiler*, çigong** ustaları gibi geleneksel tıp yöntemlerini kullanan şifacılarla bilgi alışverişinde bulunma fırsatım oldu. Ayrıca 15 yıldan uzun bir süredir enerjetik tıp uyguluyor ve öğretiyorum. ***TEDAVİ NOKTALARINI*** bu sayede inceleyebildim. Elinizdeki kitapta topladığım ve herkese aktarmak istediğim bilgiler de bu konu hakkında. İlerleyen sayfalarda en sık rastlanan rahatsızlıkları iyileştirmenizi sağlayan, üstelik kendi kendinize yapabileceğiniz 40 masaj noktasını keşfedeceksiniz.

Kendi kendinize yapabileceğiniz masaj üzerine yazılmış bu kitap, bence bağımsızlık ve bireysel gelişim için yeni bir araçtır. Okuyucuyu hem kendisinin hem de bu masaj noktalarından faydalanabilecek yakınlarının sorumluluğunu almaya teşvik etmektedir. Bu kitap, EFT ve Ho'oponopono*** üzerine yazdığım kitaplar ve düzenli olarak verdiğim eğitimlerle aynı bakış açısıyla yazıldı zira bunlar da herkesin erişimine açık, bireysel gelişim ve özerklik araçlarıdır.

Luc Bodin'in Web siteleri:

www.stageslucbodin.com

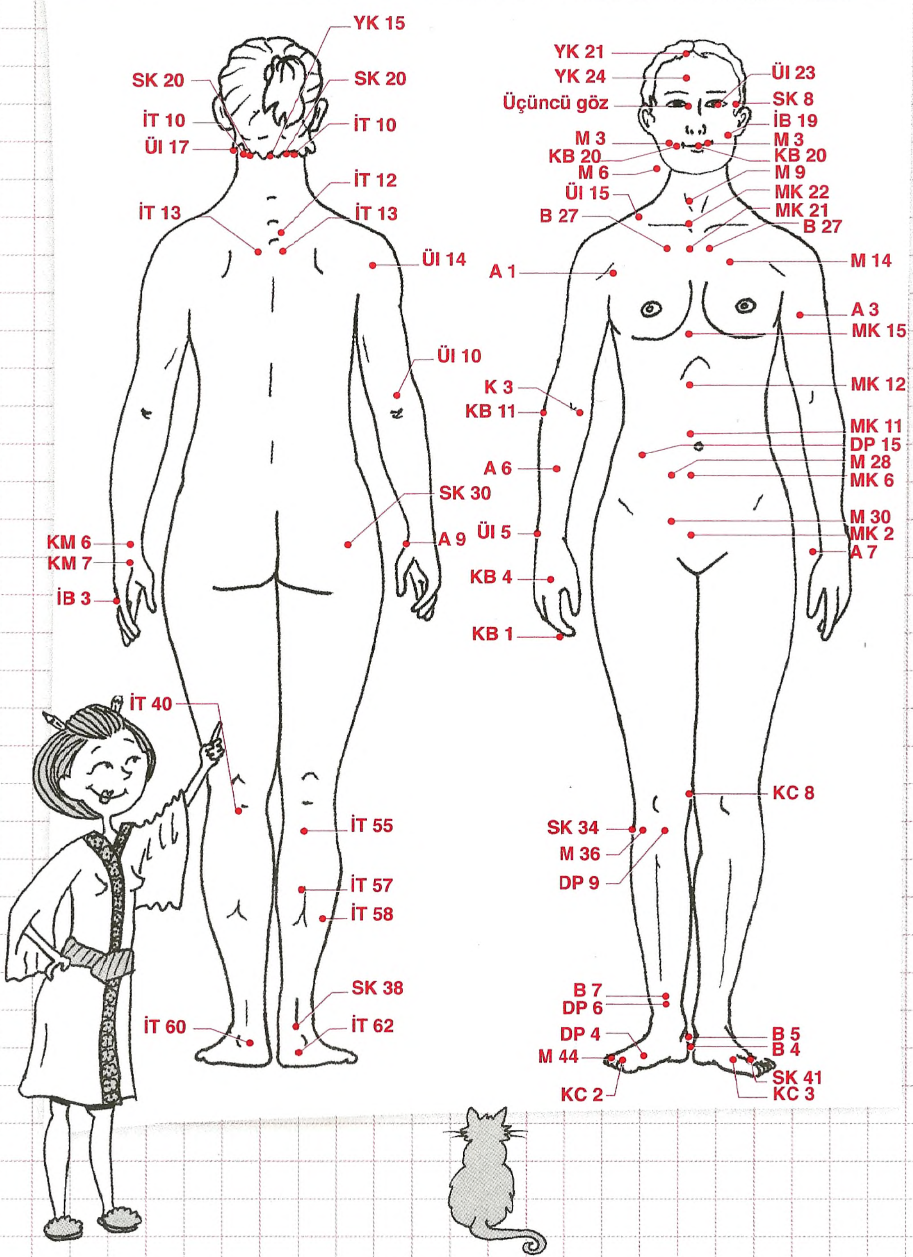
www.conseilslucbodin.com

---

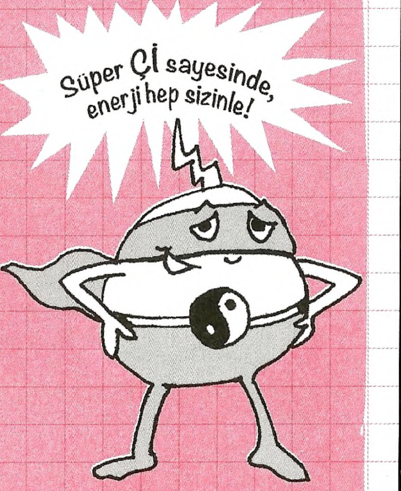
* Tibet'te geleneksel tıbba dayalı sağlık hizmeti sunan Budist rahip ve rahibeler-e.n.

** Belirli fiziksel duruşlar ve beden hareketleri ve/veya hayalle birleştirilen nefes tekniklerini kullanarak bedenin enerji dengesini düzenleyen Çin tıbbının ve savaş sanatlarının bir parçası olan Çin kaynaklı biyoenerjetik/enerjetik egzersizlerin genel adı-e.n.

*** Havai dilinde denge kurmak anlamına gelen bu terim Havaililerin kullandığı ve psişik ya da fiziksel hastalıkları aile ortamında tedavi etmeyi amaçlayan geleneksel ve spritüel (ruhani) bir yöntemdir-e.n.


YK 15
SK 20
SK 20
İT 10
İT 10
ÜI 17
İT 12
İT 13
İT 13
ÜI 14
ÜI 10
SK 30
KM 6
KM 7
A 9
İB 3
İT 40
İT 55
İT 57
İT 58
SK 38
İT 60
İT 62
YK 21
YK 24
Üçüncü göz
ÜI 23
SK 8
İB 19
M 3
M 3
KB 20
KB 20
M 6
M 9
ÜI 15
MK 22
MK 21
B 27
B 27
M 14
A 1
A 3
MK 15
MK 12
K 3
KB 11
MK 11
DP 15
M 28
A 6
MK 6
M 30
ÜI 5
MK 2
A 7
KB 4
KB 1
KC 8
SK 34
M 36
DP 9
B 7
DP 6
DP 4
B 5
B 4
M 44
SK 41
KC 2
KC 3

AKUPUNTUR HAKKINDA GENEL BİLGİLER


Süper Çİ sayesinde, enerji hep sizinle!

Geleneksel Çin tıbbı, Çin'deki popülerliğini 21. yüzyılda hâlâ koruyor. Batı tıbbının pek erişemediği kırsal bölgelerde geleneksel uygulamalara yoğun olarak rastlanırken şehirlerde, Batı tarzı hastaneler ile geleneksel Çin tıbbı merkezleri bir arada yer alıyor. Bu merkezlerde geleneksel Çin tıbbının üç temel uzmanlığı bir arada uygulanıyor: akupunktur, fitoterapi ve çigong.

Geleneksel Çin tıbbı beş temel tedavi yöntemine dayanır: akupunktur, beslenme, masajlar, çigong ve fitoterapi. 5.000 yılı aşkın bir geçmişe sahip geleneksel Çin tıbbının insanı ele alışı, enerji dolaşımının bedende oldukça önemli bir yere sahip olduğunu savunan bütünsel bir bakış açısına sahiptir. Şu temel ilkeye dayanır: Sağlıklı bir bireyde Çi (Tchi) enerjisi, bedende meridyenler (enerji kanalları) aracılığıyla düzenli bir hat boyunca serbestçe dolaşır.

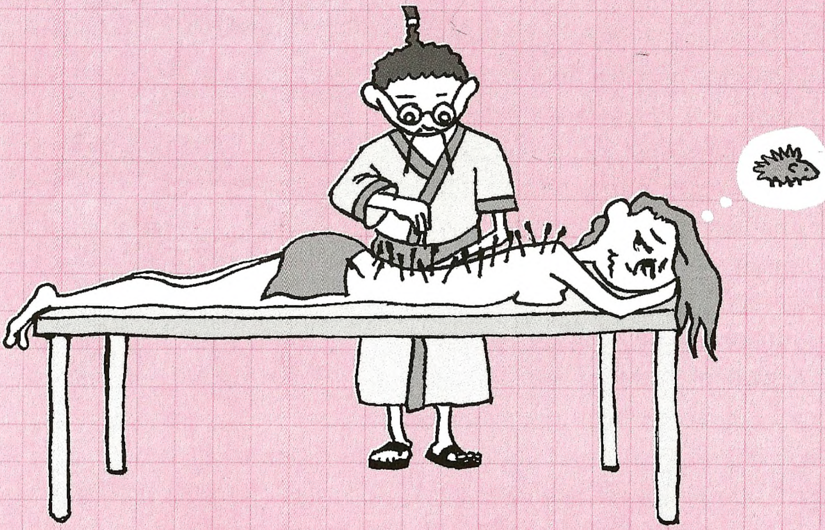
Çi enerjisi, yaşam veren güç ve diriliktir. Her şeyde mevcuttur; elektronlarda, bitkilerde, rüzgâr ya da gezegenlerin hareketlerinde ve tabii ki insanlarda.

Fiziksel ve ruhsal sağlığa kavuşmayı sağlayan temel kelime "uyum"dur. Burada söz konusu olan sadece bireyin yaşamındaki değil, aynı zamanda bedenindeki enerji ve bu enerjinin çevreyle ilişkisindeki ahenktir.

Uyumsuzluk, rahatsızlık ve hastalıkların ortaya çıkmasına sebep olur. Genellikle bir yavaşlama veya tıkanıklıktan kaynaklanan bu durum, enerjinin bedendeki dağılımını bozar. Böylece enerji bazı bölgelerde gereğinden fazla yoğunlaşırken, diğer alanlarda boşluklar (yetersizlikler) ortaya çıkar.

Çinli doktorlar, genellikle akupunktur meridyenleri üzerinde yer alan noktalara batırdıkları iğneler sayesinde, bedendeki enerji akışını dengeleyerek rahatsızlık ve hastalıkları iyileştirirler.

Bu tedaviyi gerçekleştirmek için bu noktalara ille de iğne yapılması gerekmez. Noktaların uyarılması için masajdan da faydalanılabilir. Bu kitap sayesinde bu tekniği keşfetme ayrıcalığına sahip olacaksınız.



Biliyor muydunuz?

Vücudumuzun her iki yanında bulunan ve her birinde toplam 309 noktanın yer aldığı 12 meridyenin yanı sıra 52 noktaya sahip iki de orta hat meridyenimiz vardır. Bu da insan bedeninde toplam 309 + 309 + 52 = 670 akupunktur noktası bulunduğu anlamına gelir. Bunlara bir de dış meridyenler üzerindeki 36 nokta eklenir. En uzun meridyen olan idrar torbası meridyeni üzerinde, 67 nokta yer alır. En kısa meridyenler olan kalp ve dolaşım/cinsellik meridyenlerinde ise 9'ar nokta vardır.

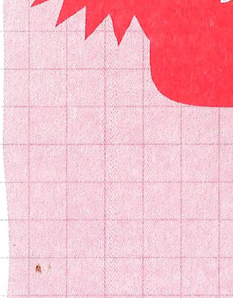
MASAJ TEKNİKLERİ

Kendi kendinize yapabileceğiniz masajlar için belirtilen noktalar genellikle hassas yerlerdir.

Dolayısıyla üzerlerine kuvvetli baskı uygulanmamalıdır. Hafif bir baskı uygulayarak, parmağınızla kararlı ve uzun süreli olacak şekilde küçük dairesel hareketlerle ovmanızı öneririm. Masajın amacı canınızı acıtmak değil, her noktaya uzun süreli -bir veya iki dakikalık- uygulamalar yapmak olmalıdır.

Belirtilen bölgelerde simetrik iki nokta varsa ve eğer yerleri uygunsa; iki eş noktaya aynı anda masaj yapılmalıdır.

Bu masajlar gün içinde ihtiyaç duyuldukça ve istenen sıklıkta tekrarlanabilir. Süreç içinde, iyileşme hissedildikçe masajların sıklığı da azaltılabilir.



Uyarı

Bu kitapta yer alan masajlar herhangi bir doktor muayenesinin veya tıbbi tedavinin yerini tutmaz. Bunlar, sağlık uzmanı tarafından konacak bir teşhise ait tedavi sürecinde kişinin mevcut sıkıntısını rahatlatmak için önerilen uygulamalardır.

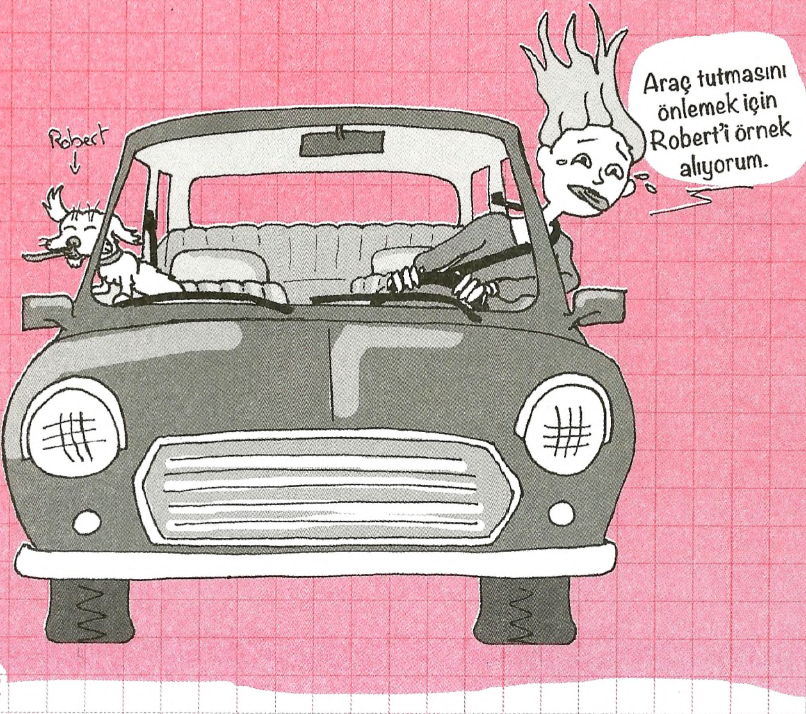
Araç tutması

Araç tutması, özerk (otonom) sinir sistemi içinde, vagüs sinirine ait sistem lehine gelişen bir dengesizlikten kaynaklanır. Özellikle gemi ve araba yolculukları esnasında, her yaş grubundaki yolcuda görülebilen bir şikâyettir; uçak ve tren yolculuklarında daha az görülür.

Araç tutması birçok sıkıntıyı da beraberinde getirir: baş dönmesi, mide bulantısı, el ve ayakların üşümesi, terleme, betin benzin atması hatta geçici olarak rahatlama sağlayan kusmalar... Bunların sebebi vagüs sinirinin şiddetli biçimde uyarılmasıdır (vagotoni). Bu sıkıntılar bitkinliğe hatta bilinç kaybına bile yol açabilir. Ağır ve sulu yemekler, sıcak, loğusalık, kokular, gürültü ve benzeri etkenler mevcut durumu daha da kötü hale getirebilir.

Püf Noktası

Yolculuk süresince, içinde kaba tuz ve az miktarda kuru maydanoz olan küçük bir keseyi, araç tutması şikâyeti olan kişinin cildine temas edecek şekilde tutun.


Robert
Araç tutmasını önlemek için Robert'i örnek alıyorum.

TAVSİYELER

Aşağıda belirtilenleri yaparak araç tutması riskini azaltabilirsiniz:

→ Yolculuktan önceki akşam iyi uyumak ve ağır yemeklerden kaçınmak.

→ İçine azıcık şeker katılmış sudan sık sık ancak azar azar içerek su ihtiyacını doğru şekilde karşılamak; böylece vagüs sinirinde ortaya çıkabilecek olası rahatsızlıkları baştan sınırlamak.

→ Aç karna yola çıkmamak.

→ Araçların pek sallanmayan yerlerinde yolculuk etmek: otomobillerin ön koltuğu, gemilerin orta kısmı, trenlerin gidiş yönü gibi…

→ Düzenli temiz hava almaya özen göstermek -gemide güverteye çıkmak, camları indirmek ya da havalandırmayı açmak- ve bulunulan ortamın çok sıcak olmamasına dikkat etmek.

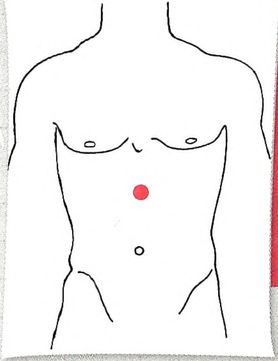
→ Daha çok görüş alanındaki uzak ve sabit noktalara bakmak.

→ Baş hareketlerini sınırlı tutmak.

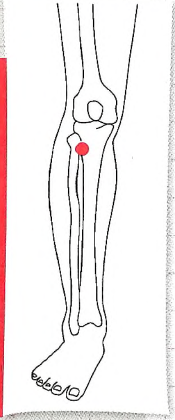
→ Araba ile çıkılan seyahatlerde, bedene kendini toparlama süresi tanımak için, düzenli molalar vermek.

Masaj

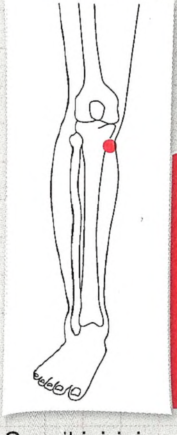
Araç tutmasını dindirmek için sadece şu üç noktaya masaj yapmanız yeterlidir.



MERKEZ KANAL 12* (MK 12) veya Tchong Koann: Masaj uygulanacak asıl noktadır. Bu noktaya hafifçe ancak uzun süreli baskı uygulamakta tereddüt etmemek gerekir. Orta hattadır ve göğüs kemiğinin alt ucunu göbeğe bağlayan hattın tam ortasında yer alır.



MİDE 36 (M 36) veya Zusanli: Özellikle mideyi ilgilendiren sindirim sorunlarında önerilir. Vagüs ve sempatik sinir sisteminde ortaya çıkacak sorunları da dengeler. Diz ortasının 3 parmak aşağısında, diz yumrusunun (pürüzlü derinin) bitiminde yer alır.



DALAK PANKREAS 9 (DP 9) veya Yinling Kuan: Her türlü spazm ve özellikle sindirim sorunları için önerilen bir noktadır. Diz kıvrımının 3 parmak aşağısında, kaval kemiğinin iç kenarındaki çukurlukta yer alır ve baskı uygulanması halinde çoğunlukla hassasiyet gösteren bir noktadır.

Son ikisi için vücudun her iki yanında bulunan eş noktalara masaj yapmanız gerekir. İhtiyaç duydukça masaj yapmaktan kaçınmayın.

---

* Diğer adı ile Jenn Mo

Astım

Astım, her yaşta ortaya çıkabilen kronik bir hastalıktır. Solunumda ciddi sorunlar yaratan krizlere yol açar. Astım tedavisi görmenin yanı sıra astımı tetikleyen stres ve endişe gibi duyguların önüne geçmek, hafif ve az toksin içeren (organik) bir beslenme alışkanlığı edinmek de önemlidir.

Biliyor muydunuz?

Astımın sebepleri henüz tam olarak aydınlatılabilmiş değil. Gelgelelim genetik etkenin varlığı yadsınamaz:

→ Ebeveynlerden biri astım hastası ise çocuğun astım olma ihtimali %20'dir.

→ Ebeveynlerin her ikisi de astım hastası ise risk oranı %50'ye yaklaşır.

Bu yatkınlık ihtimaline enfeksiyonlar, hava kirliliği gibi etkenlerin yanı sıra psikolojik faktörler (stres, endişe, heyecan), hormonal bozukluklar, yoğun fiziksel güç sarfiyatı ve alerjenler (polenler, akarlar, gıdalar…) gibi faktörler de eklenir.

TAVSİYELER

Oğlunu bir astım krizi sonucu kaybettikten sonra bu hastalık üzerinde uzun süre çalışan Jacques Gesret'ye* göre çoğu astım vakası, kaburga kemiği ile omurlar arasındaki aslında düzeltilmesi kolay olan bir çarpıklıktan kaynaklanıyor. Gesret bu görüşü doğrultusunda, çıkık olan kaburga kemiği ile omuru tekrar yerine yerleştirerek astımı tamamen ortadan kaldırmaya dayalı bir tedavi yöntemi geliştirmiştir. Bu nedenle astım hastalarının bu metoda hâkim bir uzmanla görüşüp, bir durum değerlendirmesi yapmasında fayda var.

REÇETE

→ ***Santa herba**:*** Bir miktar suya sabah - akşam 20'şer damla damlatarak için.

→ ***Rosa canina (kuşburnu) tomurcuğu karışımı:*** Alkol ve %10'luk gliserin karışımı içinde ıslatılarak yumuşatılıp süzüldükten sonra su ile 1/10 oranında seyreltilerek elde edilen karışımdan her öğlen bir bardak suya 50 damla damlatarak için.

→ ***Poumon histaminum 15CH:*** Solunum güçlüğü çektiğiniz süre boyunca sabah-akşam 3'er kapsül için.

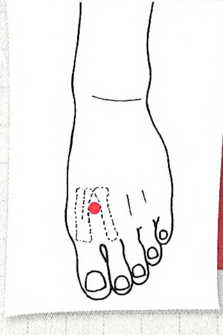
---

* www.asthme-reality.com

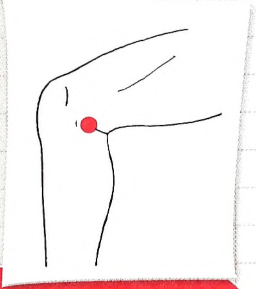
** Santa herba: Astım tedavisinde kullanılan homeopatik karışım-ç.n.

Masaj

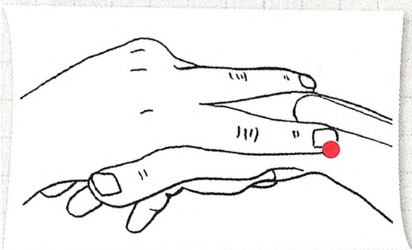
Astım hastalarında çoğunlukla karaciğer hassasiyeti de görülür. Bu sebeple karaciğer meridyeni üzerindeki KC 3 ve KC 8 noktalarını uyararak bu organı da güçlendirmek gerekir. Ayrıca aşağıda belirtilen dört bölgedeki karşılıklı noktalara gün içinde düzenli olarak birkaç kez masaj yapmalısınız.



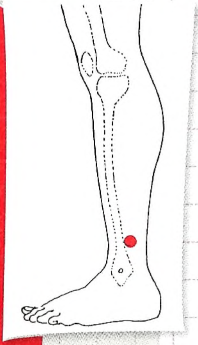
KARACİĞER 3 (KC 3) veya Trae Tchrong: Ayak tarağındaki 1. ve 2. kemiklerin birleşiminde yer alır. Bu noktalara baskı uygulanması da genellikle ağrıya neden olur. Uzun süre masaj yapabilirsiniz.



KARACİĞER 8 (KC 8) veya Tsiou Ts'inann: Tam olarak diz kıvrımının dış tarafındaki küçük çukurlukta yer alır. Elle baskı uyguladığınızda çoğunlukla ağrır. Bu bölgeye yapacağınız masajlar karaciğerinizi de güçlendirir.



AKCİĞER 7 (A 7) veya Lie Tsiu: Ön kolun iç kısmında, bilekten yaklaşık bir buçuk parmak içerde, önkol atardamarının (nabzın ölçüldüğü damar) üzerinde yer alır. Ellerinizi, başparmak ve işaret parmağınızın arasında kalan kısımları birbirine geçecek şekilde tutarak da kolayca bulabilirsiniz, bu şekilde işaret parmağınızın ucu bu noktaya denk gelecektir.



DALAK PANKREAS 6 (DP 6) veya San Yin Tsao: Ayak bileği iç yan kemiğinin 3 parmak yukarısında, kaval kemiğinin arka ucunun tam arkasında yer alır.

Bunlara sahne korkusu, stres ve endişe bölümündeki noktaları da eklemeniz faydalı olur. (bkz. s. 52)

Bacaklardaki kramplar

Vücudumuzdaki her hücre, ATP (adenozin trifosfat) formunda kendi enerjisini üretir ki kanla taşınan oksijen, bunun ilk adımıdır. Bu işlem, normalde hücre dışında gerçekleşen süreçlerle arındığımız laktik asit üretimini tetikler. Fiziksel güç gerektiren bir iş uzun süre boyunca yapıldığında hücreler yüksek miktarda ATP üretir ancak kendilerini aşırı miktarda üretilen laktik asitten arındıramaz. Bu durumda kas hücreleri asidik hale gelir ki bu da kasılmalara ve kramplara yol açar.

Krampların birçok sebebi olabilir:

→ Damar yollarına bağlı dolaşımın yeterli olmaması. Bu durumda kramplarla beraber bacaklarda ağırlık hissi hatta varisler ortaya çıkar.

→ Magnezyum, potasyum ve/veya bakır eksikliği.

→ Vücuttaki asit seviyesinin aşırı yükselmesi.

TAVSİYELER

Baldırınıza kramp girerse parmak uçlarınızda ayağa kalkıp, ağırlığınızın tümünü kramp giren taraftaki ayakucunuza vermenizi öneririm. Sıcak, kasınızın gevşemesine yardımcı olurken soğuk, durumunuzun daha da kötü hale gelmesine sebep olur.

REÇETE

→ ***Cuprum metallicum* 4CH*:** Sabah-akşam ve kramplar esnasında 3'er kapsül alın.

Uyarı

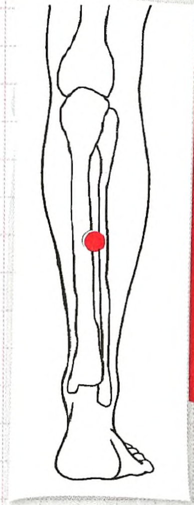
Bu şikâyetiniz uzun süre devam ederse damarlarınızın durumunu inceleyecek bir fleboloji uzmanına danışmanız gerekir. Sabah çıkılan ikinci idrar üzerinde yapılan testler sayesinde kişinin vücudundaki asit seviyesinin yüksek olup olmadığı anlaşılabilir.

---

* Bakırdan elde edilen homeopatik bir preparat-ç.n.

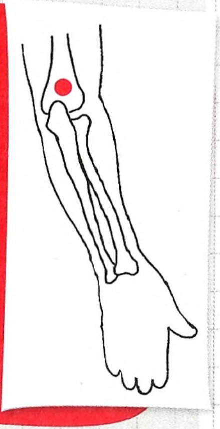
Masaj

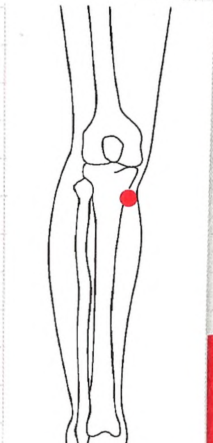
Belirtilen simetrik noktalara yapacağınız masajlarla bacaklarınıza giren krampları çabucak geçirebilirsiniz.



İDRAR TORBASI 57 (İT 57) veya Chengshan, bacaklarınıza kramp girdiğinde masaj yapabileceğiniz temel bir noktadır. Dizin arka kısmındaki çukurlukla aşil tendonunun topuk kemiğine yapıştığı nokta arasında, tam ortada yer alır. Bu nokta diz arkasındaki kasın, kasılmış tendon ve kas lifleri arasındaki birleşim yeridir. Özellikle de bacak damarlarında dolaşım sorunlarının olduğu durumlarda, bu nokta elle muayenede genellikle çok hassasiyet gösterir. Kramp geçene kadar uzun süre, nazikçe masaj yapabilirsiniz.

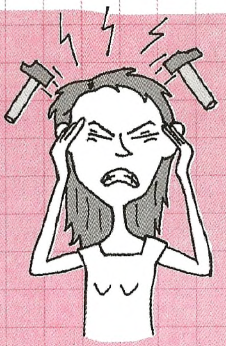
ÜÇLÜ ISITICI 10 (ÜI 10) veya Tienn Tsing, kasları gevşetmek için son derece etkin bir noktadır. Dirseğin gerisinde, kolunuzu açtığınızda bulunması kolay bir noktada yer alır. Dirsek kemiğinin tam yukarısında yani dirseğin gerisinde, elinizle kolayca hissedebileceğiniz kemik çıkıntısının üstündedir.





Son nokta olan **DALAK PANKREAS 9 (DP 9)** veya Yinling Kuan, her tür kasılmada başvurabileceğiniz bir noktadır. Diz kıvrımının 3 parmak altında, kaval kemiğinin iç kenarındaki çukurlukta yer alır ve baskı uygulanması halinde çoğunlukla hassasiyet gösteren bir noktadır.

Baş ağrısı



Tıpta baş ağrısına "cephalgia (sefaljia)" denir. Ancak migrenin aksine kendisine özgü bir tanımı yoktur. Başka bir hastalığın belirtisi olabileceği gibi yorgunluk, fazla çalışma veya endişe gibi nedenlerden de kaynaklanabilir.

Migren ve baş ağrısı hayli tatsız ve sık rastlanan rahatsızlıklardır. 2011 yılı verilerine göre ülkemizde 8 milyon migren hastası olduğu tahmin ediliyor.

Uyarı

Şiddetli, sürekli veya tekrarlayan baş ağrısı durumunda mutlaka doktora gitmek gerekir. Bu şikâyetin altında yatan nedeni bulmak çok önemlidir: yüksek tansiyon, nörolojik sorunlar, gözde veya beyinde bir problem... Bunların bazıları oldukça ciddi olabilir. Üstelik uygulanacak tedavi de tamamen bu nedene göre belirlenir.

TAVSİYELER

Sürekli baş ağrısı çekmek, yaşam biçiminizde değişiklik yapmanızı gerektirir:

→ Tercihen doğal koşullarda yetişmiş besinlerle hafif beslenme.

→ Nefes açmanızı sağlayacak düzenli fiziksel etkinlikler.

→ Uykunuzu iyi alacağınız, yatış ve kalkış saatleri.

→ Varsa hormonal dengesizliğin tercihen homeopati veya bitkisel çözümlere başvurarak giderilmesi.

→ Meditasyon, gevşeme veya telkinler vasıtasıyla stres yönetimi.

→ Mavi-yeşil alg (spirulina), aloe vera (veya aloe bitkisi), devedikeni ve benzeri desteklere başvurarak bedeni toksinlerden arındırmak.

REÇETE

Tekrarlayan baş ağrılarına karşı,

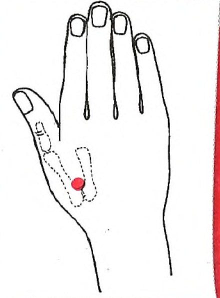
→ ***Siyah frenküzümü*** *(Ribes nigrum)* tomurcuklarının gliserinde çözünmesiyle elde edilen eriyikten sabah-akşam bir bardak suya 50 damla damlatarak için.

→ ***Nane çayı*** (çiçek ve yaprakları); her öğlen bir fincana 5-10 gram katarak demleyin.

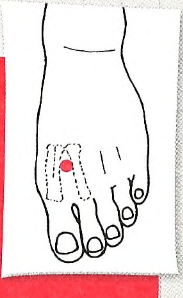
→ ***Ihlamur çayı*** (çiçek ve yaprakları); her akşam ve yatmadan önce bir fincana 5-10 gram katarak demleyin.

Masaj

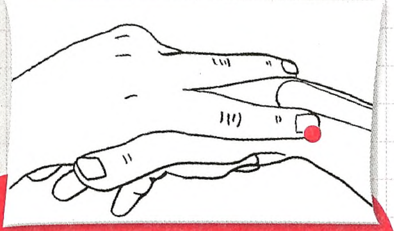
Aşağıda belirtilen dört nokta baş ağrısını dindirmenizi sağlar. Bu noktalara hafif ancak uzun süreli olacak şekilde, parmak uçlarınızla küçük daireler çizerek masaj yapın. Her noktanın simetriğinde yer alan eş noktalara da masaj yapmalısınız.



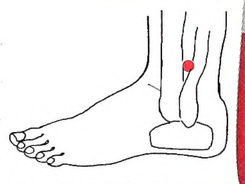
KALIN BAĞIRSAK 4 (KB 4) veya Ro Kou: Baş bölgesindeki her türlü rahatsızlık için önemli bir noktadır. El tarağında başparmak ve işaret parmağı kemiklerinin birleşiminde yer alır. Başparmağınızla işaret parmağınızı birleştirdiğinizde ortaya çıkan et kabarıklığının bileğinize yakın ucunda bulunur. Bu noktayı diğer elinizin başparmağı ve işaret parmağı arasına alacak şekilde tutarak, başparmağınızla hafifçe ovabilirsiniz. Bu noktaya yapılan masajlar çoğunlukla can acıttığından doğru yeri bulmak gayet kolaydır.



KARACİĞER 3 (KC 3) veya Trae Tchrong: Ayak tarağındaki 1. ve 2. kemiklerin birleşiminde yer alır. Bu noktalara baskı uygulanması çoğunlukla ağrıya neden olur. Uzun süreli masaj yapılması uygundur. Özellikle şiddetli baş ağrılarında bu nokta ön plana çıkar.



AKCİĞER 7 (A 7) veya Lie Tsiu: Ön kolun iç kısmında, bilekten yaklaşık bir buçuk parmak içerde, önkol atardamarının (nabzın ölçüldüğü damar) üzerinde yer alır. Ellerinizi başparmak ve işaret parmağı arasında kalan kısımları birbirine geçecek şekilde tutarak da kolayca bulabilirsiniz; bu şekilde işaret parmağınızın ucu bu noktaya denk gelecektir.



SAFRA KESESİ 38 (SK 38) veya Yang Fou: Ayak bileğinin dış yan kemiğinin yaklaşık 4 parmak yukarısında, fibula kemiğinin ön kenarında dokunulduğunda çoğunlukla hassasiyet gösteren çukurlukta yer alır.

Bel tutulması ve bel ağrısı

Bel ağrısı denince akla gelen ilk sembolik sebep, kişinin "sırtına ya da omuzlarına binmiş çok fazla yük" olmasıdır ki bu genellikle de doğrudur.

Bununla birlikte omurga aynı zamanda yaşamın dümenini de temsil eder... Kişi kendini kaybolmuş hissettiğinde, hayatında hangi yöne gideceğini veya hangi yönü seçeceğini artık bilemediği noktada omurga sorunları yaşamaya başlar. Bel tutulması ve bel ağrısı oldukça sık rastlanan sorunlardır. Bel ağrıları, yatarken hafifleyen ancak hareket edince ya da ağır kaldırınca kötüleşen, şiddeti değişkenlik gösteren ağrılar şeklinde seyreder. Zorlanma (bahçe ile uğraşma, spor, onarım işleri, taşınma), araçla uzun yol gitme, böbrekleri üşütme gibi durumların sonrasında da ortaya çıkabilir. Omurların kayması veya güçlü bir kasılmadan kaynaklanabilir.

Uyarı

Bel tutulması yaşarken gerçekleştirilen ağır fiziksel etkinlikler mevcut durumu siyatiğe (siyatik sinirin sıkışması), fıtığa hatta acil müdahale gerektirecek bir sinir felcine kadar götürebilir.

TAVSİYELER

İlk belirtileri hissettiğinizde öncelikle fiziksel etkinlikleri (özellikle uzun süre ayakta kalma, ağır kaldırma/taşıma...) azaltmanızı ve mevcut etkinlikler arasında yatak veya kanepede uzanarak dinlenmenizi öneririm.

Bel bölgenizi sıcak tutmak genellikle rahatlamanızı ve gevşemenizi sağlar. Bunun için ısıtılmış bez veya ısıtıcı jel kullanabileceğiniz gibi sıcak duş da alabilirsiniz.

REÇETE

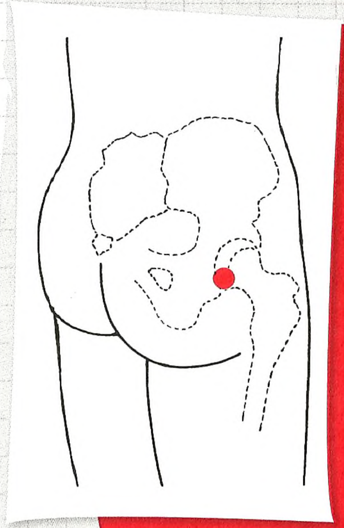
→ ***Organik silisyum*** günde 2-3 kez bölgesel olarak uygulayın.

→ ***Şeytan pençesi*** (*Harpagophytum procumbens*) tozu (250 mg): Sabah, öğlen ve akşam 2'şer kapsül alın.

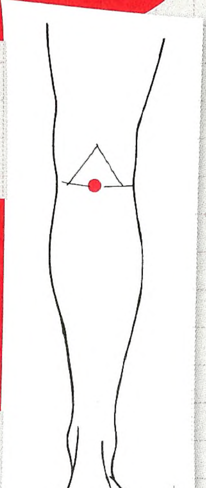
→ ***Gümüşi ıhlamur*** (*Tilia tomentosa*) tomurcuklarının gliserinde çözünmesiyle elde edilen eriyikten sabah-akşam bir bardak suya 50 damla damlatarak için.

Masaj

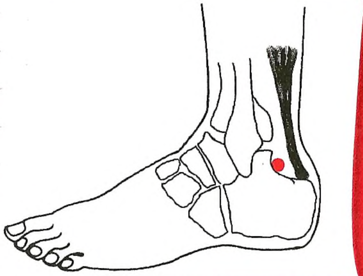
Belirtilen noktalara masaj yapmak hem şikâyetlerinizin artmasını engeller hem de hızlıca iyileşmenizi sağlar. Aşağıda bel tutulması ve bel ağrısı şikayetlerinde başvurabileceğiniz noktaları önem sırasına göre dizilmiş halde bulabilirsiniz.



SAFRA KESESİ 30 (SK30) veya Huantiao: Kaba et üzerinde, uyluk kemiğinin üst ucundaki tümseğin (femur trokenter) -kalça bölgesinde elle kolayca fark edilebilen büyük kemik çıkıntısı- tam arkasında yer alır. Noktanın tam yeri bu tümseğin yaklaşık 3 parmak gerisidir. Bu noktaya baskı uyguladığınızda genellikle sizi rahatsız eden bir hassasiyetle karşılaşacağınızdan, masajınızı hafif ancak uzun süreli tutun. Ağrımayan tarafınızın üzerine yatıp, ağrıyan bacağınızı hafifçe bükerek masaj yapmanız daha kolay olacaktır.

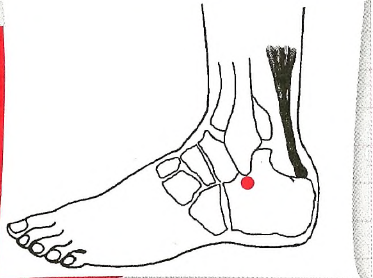


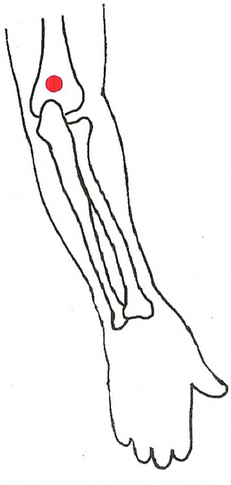
İDRAR TORBASI 40 (İT 40) veya Weizhong: Dizlerin arkasında, bükülme çizgisinin ortasındaki diz ardı çukurunda (popliteal çukur) yer alır.



İDRAR TORBASI 60 (İT 60) veya Kunlun: Ağrılar üzerindeki etkisi nedeniyle verilen bir diğer ad da "aspirin nokta"dır. Ayak bileğinin dış yüzeyinde, bileğin dış yan kemiği ile aşil tendonunun tam ortasında, dış yan kemiğin en çıkıntılı kısmı ile aynı hizada yer alır.

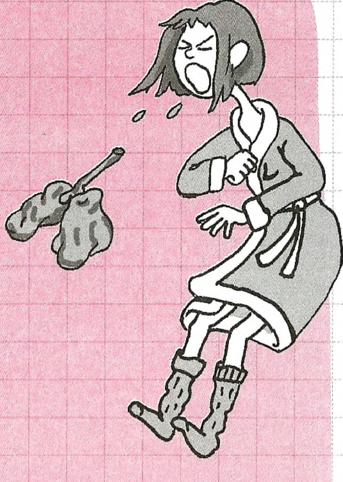
İDRAR TORBASI 62 (İT 62) veya Shenmai: Ayak bileğinde dış yan kemiğin en çıkıntılı kısmının hemen aşağısında, yan kemiğin yaklaşık yarım parmak altında yer alır.





ÜÇLÜ ISITICI 10 (Üİ 10) veya Tienn Tsing: Kasların rahatlamasında son derece etkin bir noktadır. Dirseğin gerisinde, kolunuzu açtığınızda bulunması kolay bir noktada yer alır. Dirsek kemiğinin tam üstünde yani dirseğin gerisinde, elinizle kolayca fark edebileceğiniz kemik çıkıntısının üstünde yer alır.

Bronşit



Bronşit, üst solunum yolu enfeksiyonunun yol açtığı, sık rastlanan bir komplikasyondur. Ancak kronik (süreğen) hale gelip solunum problemlerine yol açabilir. Bu yüzden her halükarda, bir doktora gitmek gerekir.

Bronşit, çoğunlukla bir enfeksiyon yüzünden bronşların iltihaplanmasıdır. Kendini hafif ateş ve kuru öksürükle gösterir. Bünye bronşları temizlemek için bol miktarda balgam salgılar. Bronşit, hastalığın seyrine ve şiddetine bağlı olarak, hafif ya da yüksek seviyede solunum rahatsızlığına yol açabilir.

TAVSİYELER

Bronşiti geçirmek için yapılması gereken ilk şey bronşlarda biriken salgıları (balgam) mümkün olduğunca vücuttan atmaktır.

Bunun için şunlar yapılabilir:

- Hastanın bulunduğu yaşam alanlarındaki havayı nemlendirmek.
- Balgamın akışkanlığı arttıracak ve bağışıklık sistemini güçlendirecek ilaçlar kullanmak. **Önemli bir uyarı:** Akciğerlerindeki alveollerin tıkanmasına sebep olabileceğinden çocuklara bu tip ilaçlar vermemek gerekir.
- Ermeni kağıdı* yakarak ya da ileride bahsedeceğimiz bazı özyağları kullanarak havayı dezenfekte etmek.

Uyarı

Bronşit rahatsızlığı süresince öksürüğü kesen ilaçlar kullanmamak gerekir. Öksürmek, bronşlardaki salgıların atılmasını sağladığından çok faydalıdır. Öksürüğün kesilmesi bronşlardaki tıkanıklığı olumsuz yönde etkiler.

---

* Tütsü olarak da kullanılan, asilbentin içeren kâğıt-ç.n.

REÇETE

Akut bronşit durumunda

→ Göğüs bölgesine **sıcak kompres uygulayın** (örn. ısıtılmış havlu).

→ **Okaliptüs** (*Eucalyptus globulus*) özyağı: Rahatsızlığın şiddetine göre, günde 1-2 kez 2 damla yağı suya karıştırılarak için veya göğsünüzün üst kısmına haricen uygulayın.

Kronik bronşit durumunda

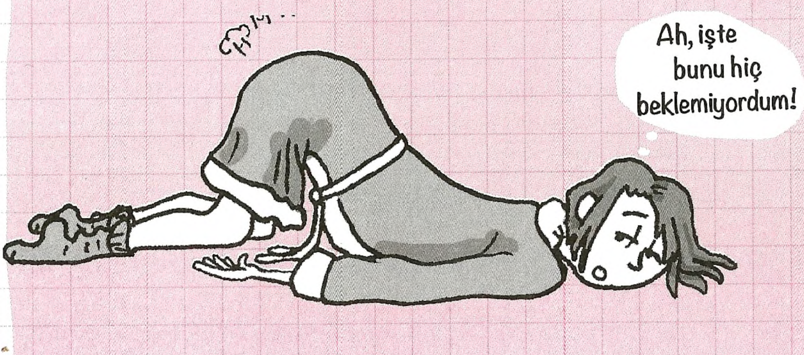
→ **Tüylü kartopu** (*Viburnum lantana*) tomurcuklarının alkol ve % 10'luk gliserin karışımında ıslatılarak yumuşatılıp ardından suyla 1/10 oranında seyreltilmesiyle elde edilen karışımdan kullanın.

→ **Siyah frenküzümü** (*Ribes nigrum*) tomurcuklarının alkol ve % 10'luk gliserin karışımında ıslatılarak yumuşatılıp ardından suyla 1/10 oranında seyreltilmesiyle elde edilen karışımdan, bir bardak suya sabah-akşam 50'şer damla damlatarak için.

→ **Silicea 30 CH*** ve **Thymuline 15 CH****: Dönüşümlü olarak her hafta 1 tane.

Alıştırma

Eğimli (baş aşağıda öne doğru eğilerek ya da eğimli bir alanda yüzükoyun yatarak; özetle baş gövdeden daha aşağıda olacak şekilde) bir duruş, bronşlardaki salgıların daha kolay atılmasına yardımcı olur. Kişi bu pozisyonda -vücudun üst kısmı bir miktar daha aşağıda olacak biçimde yüzükoyun- yatarken sırtına küçük vuruşlar yapılması da bronşlardaki salgıların atılmasını kolaylaştırır.


Ah, işte bunu hiç beklemiyordum!

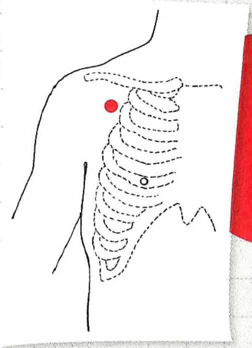
---

* Kuvars minarelinden damıtma yöntemiyle elde edilen homeopatik preparat

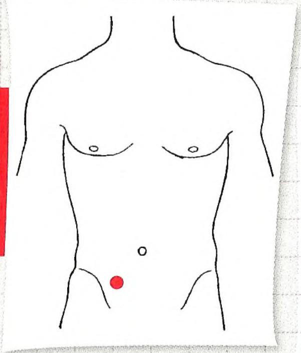
** Timulinden damıtma yöntemiyle elde edilen homeopatik preparat

Masaj

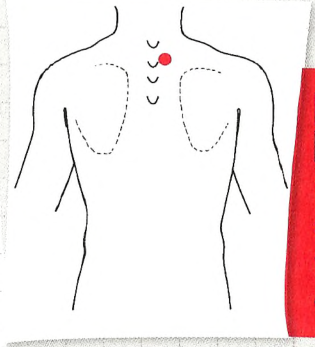
Belli bölgelerdeki karşılıklı eş noktalara yapılacak masajlar geleneksel tedavilerin tamamlayıcısı olacaktır.



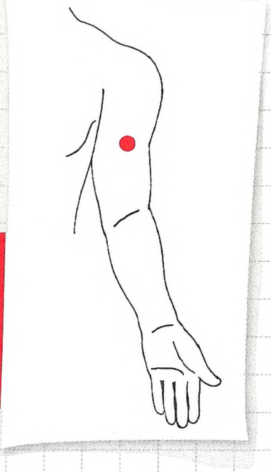
AKCİĞER (A 1) veya Tchong Fou: Göğsün dış tarafında, ilk kaburga kemikleri arasındaki boşlukta, 1. kaburga kemiğinin üst kenarına doğru ve göğüs ucunun dikey hizasının 2 parmak dışında yer alır.



MİDE 30 (M 30) veya Tsri Tchrong: Göbek deliğinin 5 parmak aşağısında ve orta hattın 2 parmak dışında yer alır.

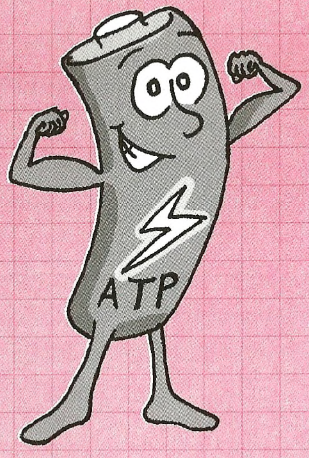


İDRAR TORBASI 12 (İT 12) veya Fong Men: İkinci sırt omuru çıkıntısının 2 parmak dışında yer alır.



AKCİĞER 3 (A 3) veya Tien Fou: Kolun ön tarafında, koltukaltı kıvrımının 4 parmak aşağısında, bisepsin dış kenarında yer alır.

Enerji yüklemesi



Mitokondriler, hücre sitoplazmasında bulunan küçük organellerdir. Solunum yoluyla aldığımız oksijenden, hücrelerimize enerji sağlayan ATP (adenozin trifosfat) üretirler. Fiziksel etkinlik, vücuttaki oksijen miktarını yükselttiği gibi, hücrelerde bulunan mitokondrilerin sayıca artmasını da sağlar.

Dolayısıyla yorgunluk hissedince dinlenmek faydalı olsa da, hareket ederek de vücudumuzdaki enerji üretimini arttırır (mitokondri sayısının artmasına paralel olarak) ve bedeni uzun vadede şarj ederiz.

Uyarı

Yorgunluk hissettiğinizde yaptığınız işi bırakıp bir süre dinlenmenizi ve aşağıda belirtilen tavsiyeleri yerine getirmenizi öneririm. İhmal ettiğiniz takdirde bilincinizi kaybedip düşebilir ve daha ciddi sağlık sorunlarıyla karşılaşabilirsiniz: kafatası, boyun veya uylukta kırık ya da çatlaklar vb.

Gün içinde kısa süreli halsizlik hissetmek sık rastlanan bir durumdur. Çalışma verimini düşüren, dikkatin azalmasına sebep olan bu gibi durumlar tehlikeli işlerde çalışanların veya araba kullananların ciddi tehlikelerle karşılaşmasına yol açabilir.

TAVSİYELER

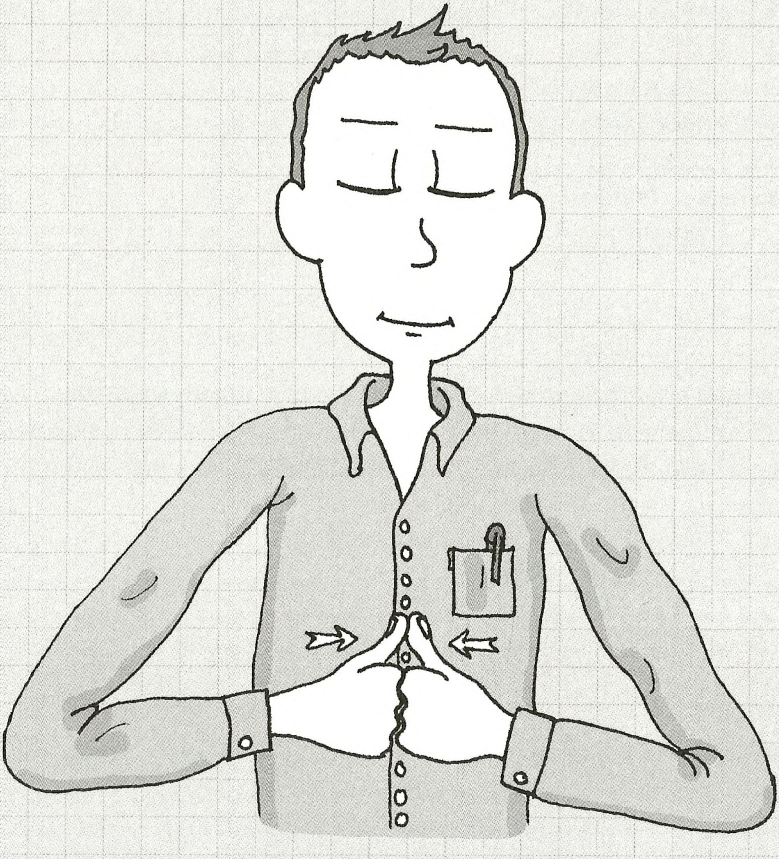
Halsizlik halinde kahve, C vitamini hatta atıştırmalık yiyecekler gibi uyarıcılara başvurmak faydalı olabilir. Bulunulan ortamın ısısına da dikkat etmek gerekir zira sıcaklık durumu daha da kötüleştirebilir. Ancak temelde halsizliğin, vücudun su kaybetmesinden kaynaklandığını unutmamak gerekir; birkaç bardak su içerek kan basıncını hızlıca yükseltmek ve dikkati toplamak mümkündür.

Masaj

Gün içerisinde veya kendinizi halsiz hissettiğinizde enerjinizi yükseltmek için yumruklarınızı sıkıp birkaç dakika boyunca birbirlerine sıkıca bastırmanız yeterlidir. Böylece iki elinizin ilk parmak kemiklerini birbirlerine bastırırsınız. Bu esnada başparmaklarınızı parmak uçlarınız birbirine değecek şekilde tutun.

Ellerinizi birbirine kuvvetlice ancak canınızı acıtmayacak şekilde bastırın. Bu işlemi, elleriniz göğüs hizanızda olacak şekilde yaklaşık bir dakika sürdürün.

Bu uygulamayı ihtiyaç duydukça tekrarlayabilirsiniz.



Hafıza

Hah, bir RAM kartı daha ekledim mi hafızam zımba gibi olur.

Beyin, uyku sırasında da çalışmaya devam eder. Kısa süreli hafıza bölgesi hipokampüs ile uzun süreli hafıza bölgesi neokorteks, bu süre zarfında gün içinde yaşanan sahneleri ileri-geri sararak hafızaya almak için bilgi alışverişinde bulunur.

Farelerin de sakin durdukları dinlenme süreçlerinde (tuvaletlerini yaparken, bıyıklarını temizlerken) benzer bir süreç gözlemlenmiştir. Buna göre, olayların hafızaya alınmasında dinlenme zamanlarının da uyku kadar önemli olduğu söylenebilir.

Hafıza, ilerleyen yaşa, yorgunluğa veya bitkinliğe bağlı olarak zayıf düşebilir. Zihin sislenmiş, bulanıklaşmış gibi olur. Muhakeme zorlaşır. Hafıza yanılmaya başlar. Kararları almak zorlaşır. Bunlara bağlı olarak dikkat de zayıflayabilir.

Püf Noktası

Unutulmamalıyız ki hafıza da tıpkı kaslar gibidir; kullanılmazsa zayıflar! Bu yüzden de bulmaca çözerek, grup oyunları oynayarak, arkadaşlarımız, yakınlarımız ve ailemizle bir araya gelerek onu çalıştırmamız gerekir. Hafızayı gelişmeye zorlayacak yeni alanlar, yeni teknikler öğrenmeye koyulmak da etkili olur. Bu, her yaş için -ileri yaşlar için bile- geçerlidir.

TAVSİYELER

Özellikle bazı gıdalar hafıza ve ezber için oldukça faydalıdır:

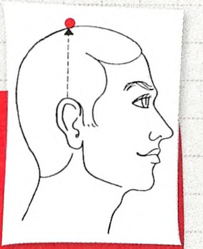
- Su ezber için son derece önemlidir.
- Fındık, kanola yağı soğuk sularda yaşayan yağlı balıklarda bulunan doymamış yağ asitlerinden Omega 3, sinir hücresi zarlarına akışkanlık ve esneklik kazandırır.
- Yumurta, karaciğer ve soyada bulunan fosfatidilkolin (lesitin) maddesi sinir hücresi zarlarının temel yapıtaşıdır.
- Bira mayası, buzağı karaciğeri, süt ve yumurtalarda bulunan B12 vitamini.

REÇETE

- **Ginkgo biloba:** Sabah, öğle ve akşam 1'er kapsül.
- **Koenzim Q10:** Günde 1 adet 100 miligramlık kapsül.
- **C vitamini (acerola kirazı):** Sabah ve öğlen 1'er adet 500-700 miligramlık ağızda eriyen tablet.
- **Çinko oligosolu:** Akşamları yemekten önce 1 ampul

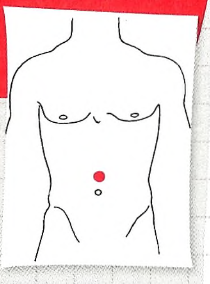
Masaj

Başın üst kısmındaki bir noktayı kaşımak bile tek başına zihni uyandırıp hafızayı canlandırmaya yardımcı olur. Bu nokta yetersiz kalırsa ikincisi onun başladığını tamamlar.



YÖNETİCİ KANAL 21* (YK 21) veya Tsien Ting: Başın tepesinde merkez hat üzerinde, kulakların üst uçlarının dikey hizasında yer alır. Bir başka referans noktasıyla tarif edersek: Başın üst kısmında saç tutamlarının birleştiği tepe noktasının 3 parmak önünde yer alır.

MERKEZ KANAL 11 (MK11)** veya Tsienne Li: Orta hat üzerinde, göbek deliğinin 3 parmak yukarısında yer alır.



---

* Diğer adı ile Tou Mo.

** Diğer adı ile Jenn Mo (JM).

Hıçkırık

Hıçkırığın nedeni, frenik sinirin uyarılması sonucu, göğüs kafesini karın bölgesinden ayıran büyük kasın yani diyaframın peş peşe kasılmasıdır.

Bazı kişileri sık sık hıçkırık tutar. Fazla kuru veya sert gıdalar (örneğin ekmek) hıçkırığı daha kötü hale getirebilir. Bu nedenle, hıçkırık tuttuğunda bir bardak su içmek -tabii büyükçe bir bardak- bu sorunu giderebilir.

Ayrıca genellikle magnezyum takviyesi de önerilir.

Hıçkırık korkunca geçer.

☐ Doğru ☐ Yanlış

Yanlış. Yaygın kanının aksine büyük bir heyecan yaşamak hıçkırığı geçirmez. Aslında nefes tutmak, boğaza parmak sokmak, dili kuvvetlice çekmek gibi yöntemlerin çoğunun hiçbir faydası yoktur.

hıçk
hıçk
hıçk

REÇETE

Farklı yaş gruplarına hitap eden ve hıçkırığa çoğunlukla iyi gelen homeopatik preparatlar şunlardır:

- Çocuklar ve yetişkinlerin, sabah-akşam ve her hıçkırık tuttuğunda 3'er kapsül alabileceği ***Cuprum metallicum 4CH***
- Emzirme sonrası hıçkırık tutan yeni doğanlar içinse aynı dozda olacak şekilde ***Teucrium marum 4CH***

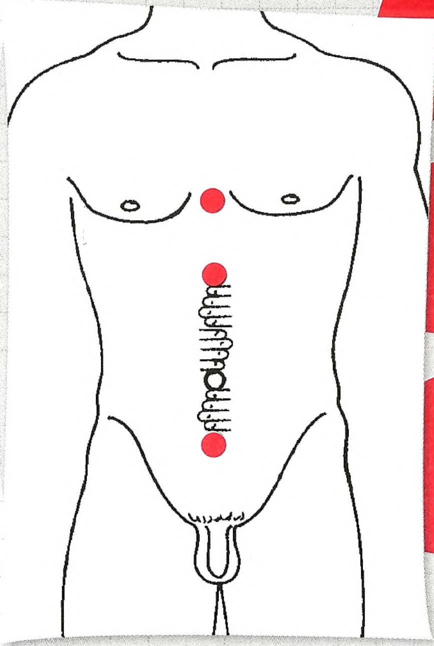
---

* Bakırdan damıtma yöntemiyle üretilen homeopatik preparat-ç.n.

** Amber otundan damıtma yöntemiyle üretilen homeopatik preparat-ç.n.

Masaj

Şu noktalara masaj yaparak hıçkırığınızı geçirebilirsiniz. Bunların üçü de vücudun ön kısmında, orta hat üzerindedir:



MERKEZ KANAL 17 (MK 17) veya Trann Tchong: İki göğüs ucunun ortasında, orta hat üzerinde yer alır.

MERKEZ KANAL 14 (MK 14) veya Tsiu Tsiue: Göbek deliğinin 8 parmak yukarısında, orta hat üzerinde yer alır.

MERKEZ KANAL* 4 (MK 4) veya Koann Yuann: Göbek deliğinin 4 parmak aşağısında, orta hat üzerinde yer alır.

---

* Diğer adıyla Jenn Mo (JM).

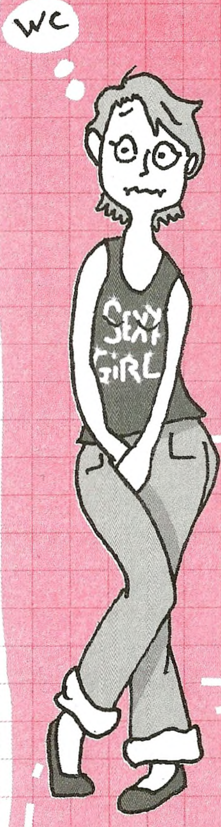
AMANIN !!
Ha, bu benmişim yahu...

Oyun

Hıçkırığı geçirmek için korkutulmak gerekirmiş...

İdrar tutamama ve kaçırma

İdrarla ilgili sorunlar, sembolik olarak genellikle alan belirlemeyle ilgili sorunlara bağlanır. Örneğin bir kardeşin doğumu aile içindeki dengeleri değiştiriverir. Abla veya ağabeyler yeni alanlar belirlemek zorunda kalır. Bu durum özellikle de avantajlı konumunu yeni gelene devredecek olan "en küçük" için geçerlidir. Artık aile içinde kendisine yeni bir yer edinmesi gerekecektir. Bu esnada da genellikle idrar kaçırma türü sorunları yaşar.



İdrarını tutamama her yaş grubunda rastlanabilen bir şikâyettir. Sorunun asıl sebebini bulmak için mutlaka tıbbi muayene gerekir. Kadınlara uygulanan muayene, idrar yolları ekografisi, idrar tahlili, kan sayımı, jinekolojik muayene gibi çeşitli tetkikleri içerir.

⇒ Geceleri **İDRAR TUTAMAMA ÇOCUKLARDA** sık görülen bir şikâyettir. Bunun nedeni psikolojik sebepler (aile, okul veya başka bir ortamda yer edinme zorluğu) olabileceği gibi mesanenin yeterince gelişmemesi gibi fiziksel bir neden de olabilir.

⇒ **YETİŞKİNLERDE** bu sorunla en sık karşılaşanlar, hamilelik ya da menopoz sonrası süreçlerindeki **KADINLARDIR**. Bu durumda, öncelikle bir kineziterapi uzmanıyla temasa geçerek **BÜZGEN KASLARINIZI (SFİNKTER)* GÜÇLENDİRECEK** seanslar gerçekleştirmek gerekir. Soğuk ovalama banyosu yöntemine başvuran kadınların çoğu aldıkları sonuçlardan memnundur. Sonuçta bu tip sorunlara karşı bir takım ilaçlar (antikolinerjik) olsa da maalesef bunların ağız kuruluğu, hatta hafıza sorunları gibi istenmeyen yan etkileri olabilir.

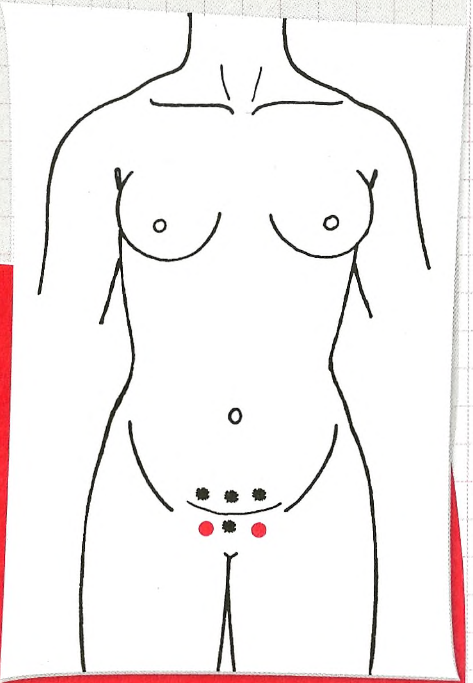
---

* İdrar deliğini çevreleyen, halka şeklindeki, kasılıp gevşeyerek deliğin açılıp kapanmasını sağlayan kas-ç.n.

Masaj

Kendi kendinize yapacağınız birkaç masaj seansı, idrar tutamama sorununu çözmek adına bir hayli mesafe kaydetmenizi sağlar. Genellikle 3 veya 4 seans sonunda gözle görülür seviyede iyileşme kaydedilir.

Öncelikle, hangilerinin hassas ya da acı veren noktalar olduğunu bulmak için, genital organların yukarısında yer alan pubis (tüylenme olan kısım) üzerindeki ***6 NOKTAYI*** test etmek gerekir. Bu noktalar, iki yatay hat üzerinde üçerli sıra ile dizilmiştir: Birer orta ve onun her iki yanında 2-3 cm mesafedeki yan noktalar. İlk hat pubis kısmındaki derinin altında yer alan kemiksi çıkıntıya sahip simfizis pubisin tam üzerinde yer alır ve kolayca bulunabilecek bir konumdadır. İkinci hat ise bu eklemin yaklaşık bir santimetre yukarısında, karın üzerindedir.



Öncelikle her noktaya çok güçlü olmayacak şekilde baskı uygulayarak hassas noktaları bulmalısınız. Sonrasında bu noktalara yavaşça ve mümkün olduğunca uzun süre masaj yapmalı, ağrı dayanılmaz olmadığı sürece masaja devam etmelisiniz.

Eğer pubis bölgesindeki tüyler, masaja engel oluyorsa tıraş edebilir, yağ sürülebilir veya daha kolay bir çözüm olarak iç çamaşır üzerinden masaj yapabilirsiniz.

Bu noktaların hassasiyeti geçene kadar haftada 1-2 gün masaj yapmaya devam edin. Genellikle idrar sorununuz da eşzamanlı olarak ortadan kalkar.

Kabızlık

10000 yıldır bu tahttayım!

Kabızlık sorunu kimi zaman omurlardan birinin bağırsağı kontrol eden bir siniri sıkıştıracak şekilde yerinden oynamasından kaynaklanabilir. Bu durumda bağırsak, normal şartlardaki kasılmalarını artık gerçekleştiremez hale gelir ve bağırsak hareketleri engellendiğinden kabızlık ortaya çıkar. Omurun yerine oturtulması çoğunlukla bu sorunu da ortadan kaldırır. Geçici bile olsa kabızlık daima tatsız bir durumdur.

Uyarı

Kabızlığın birçok farklı sebebi olabilir ve bunlardan bazıları da oldukça ciddi sorunlardır. Bu yüzden uzun süre kabızlık çekerseniz mutlaka doktora gidin.

TAVSİYELER

Basit tedbirlerle bu sorunu hafifletmek mümkün:

→ Bolca su içmek: Sabahları aç karna içeceğiniz bir bardak su, çoğu zaman boşaltım sisteminizi harekete geçirmeye yeterli olur.

→ Lif açısından zengin meyve ve sebzeler tüketmek.

→ Safra kesesini uyaran ve dışkının daha kaygan hale gelmesini sağlayan zeytinyağı tüketmek: En iyisi sabahları aç karna bir çorba kaşığı zeytinyağı içmek veya yemeklerinize günde 1-2 çorba kaşığı zeytinyağı katmaktır.

→ Düzenli fiziksel etkinliklerde bulunmak ve karın kaslarını geliştirmek.

→ İhtiyaç hissetmeseniz bile her gün aynı saatte tuvalete gitmek.

→ Dinlenmek ve rahatlamak.

REÇETE

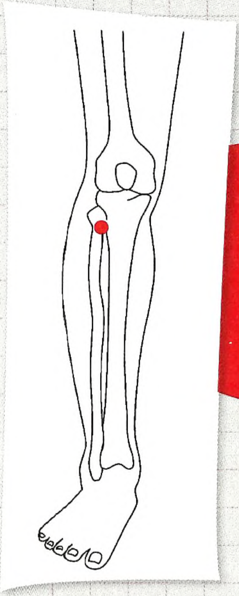
→ 5-10 gram **magnezyum klorürü** bir şişe taze sıkılmış meyve suyuna (portakal, limon...) katıp, bu karışımı gün içinde tüketin.

→ Bir başka seçenek ise, aşağıdaki karışımı eczacınıza hazırlatarak maksimum 2 veya 3 gün boyunca günde 2-4 kapsül tüketerek bağırsak tahrişlerinin önüne geçmek:

100 mg nebulisat **dişbudak**
100 mg nebulisat **ebegümeci**
100 mg nebulisat **sinameki**

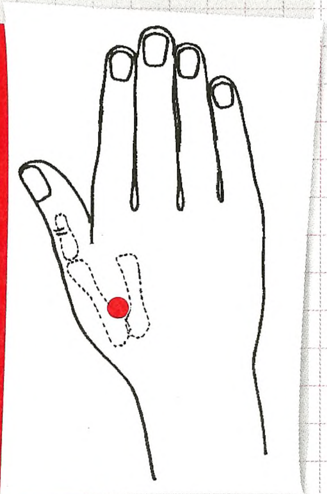
Masaj

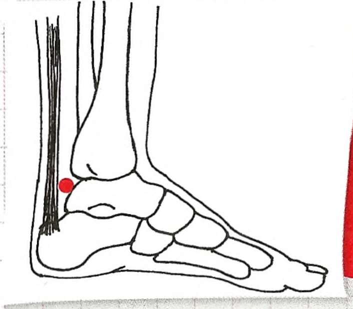
Aşağıda belirtilen akupunktur noktalarına yapacağınız eşzamanlı masajlar kabızlık sorununu çözmenize yarımcı olur.



MİDE 36 (M 36) veya Zusanli ana noktadır. Kabızlık için olduğu kadar mide ağrıları ve sindirim sorunları gibi durumlarda da önerilir. Diz ortasının 3 parmak aşağısında, diz yumrusunun (pürüzlü derinin) bitiminde yer alır.

KALIN BAĞIRSAK 4 (KB 4) veya Ro Kou da kabızlıkta ilki kadar önemli bir noktadır. El tarağında başparmak ve işaret parmağı kemiklerinin birleşiminde yer alır. Başparmağınızla işaret parmağınızı birleştirdiğinizde ortaya çıkan et kabarıklığının bileğinize yakın ucunda bulunur. Bu noktaya diğer elinizin başparmağı ve işaret parmağı arasına alacak şekilde tutarak, başparmağınızla hafifçe masaj uygulayabilirsiniz. Bu noktaya elle baskı uygulanması çoğunlukla ağrı yaptığından doğru yeri bulmak kolaydır.

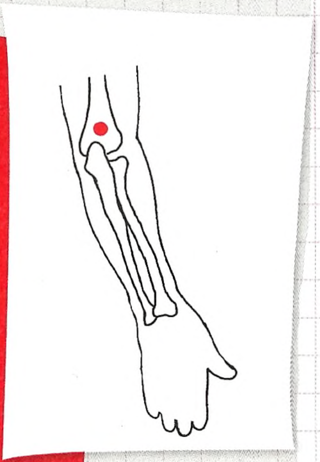




BÖBREK 4 (B 4) veya Dazhong: Kabızlık sorunu için önerilen üçüncü noktadır. Ayak bileğinin arkasında ve iç yan kemiğin biraz üstünde, aşil tendonunun kemiğe bağlandığı noktaya yakın yerdeki çukurlukta yer alır.

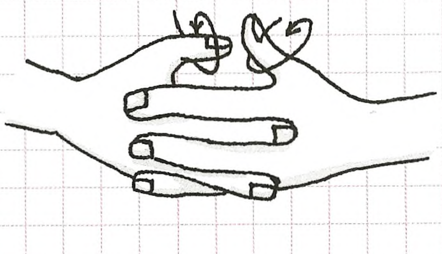
Bağırsak spazmı yaşandığı takdirde bu listeye eklenmesi gereken bir nokta daha var:

ÜÇLÜ ISITICI 10 (ÜI 10) veya Tienn Tsing: Kasların rahatlamasında son derece etkin bir noktadır. Dirseğin gerisinde, kolunuzu açtığınızda kolayca bulabileceğiniz bir yerdedir. Dirsek kemiğinin tam üstünde yani dirseğin gerisinde, elinizle kolayca fark edebileceğiniz kemik çıkıntısının üstündedir.

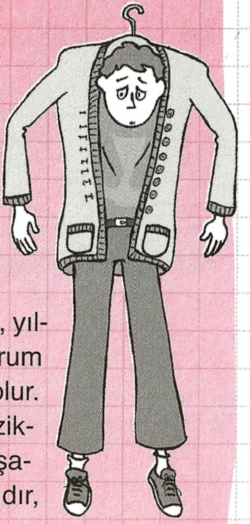


Oyun

Oldukça basit bir başka çözüm de başparmakları çevirmektir. Çinliler bağırsak hareketlerini hızlandırmak (KB 4), dolayısıyla kabızlığı önlemek için sık sık bu yönteme başvurur.



Kasılma ve kas sertleşmesi



Başlıca iki tip kas vardır: Oldukça dayanıklı, başta ayakta durmak olmak üzere vücut pozisyonlarımızı korumamızı sağlayan tonik kaslar ve hareket etmemizi sağlayan fazik kaslar. Bir travma durumunda, bazı kaslar aniden gerilir ve hemen sonrasında da sertleşir. Fazik kaslar birkaç gün içinde normal hallerine dönerken, tonik kaslar kasılmış halde kalır. Eğer hiçbir müdahale olmazsa, yıllarca bu şekilde kasılmış halde kalabilirler ki bu durum zaman içinde acıya ve iskelette oransızlığa sebep olur. Kasılmalar ve kas sertleşmesi, yoğun ve sürekli fiziksel güç harcama veya çalışmanın neticesinde yaşanan bir travmanın sonrasında ortaya çıkar. Ağrılıdır, kişiyi iş göremez hale getirir ve gün boyu sürebilir.

TAVSİYELER

Kasılmalarda etkili olabilecek, kilit öneme sahip birkaç çözüm:

→ Çok su içmek kasları toksinlerden temizleyerek kasılmaları gidermeye yardımcı olur.

→ Mutlaka magnezyum desteği almak gerekir, mümkünse koenzim Q 10 ile birlikte.

→ Kasılan yerleri sıcakla temas ettirmek. Sıcak, kasları rahatlatmak için en etkili çözümdür ve çeşitli şekillerde uygulanabilir: sıcak kompres, kas gevşetici pomatlar, sıcak bir duş ya da banyo yapmak, kaplıcalar…

REÇETE

→ ***Magnezyum oligo-elementi:*** Sabah-akşam yemeklerden önce bir ampul.

→ ***Gümüşi ıhlamur*** (*Tilia tomentosa*) tomurcuklarının alkol ve % 10'luk gliserin karışımında ıslatılarak yumuşatılıp ardından suyla 1/10 oranında seyreltilmesiyle elde edilen karışımdan, sabah-akşam bir bardak suya 100 damla.

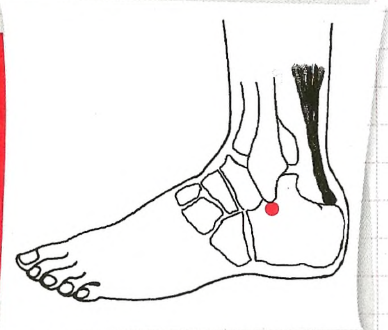
→ ***Sıcak uygulamaları*** ve ***organik silisyum*** dönüşümlü olarak.

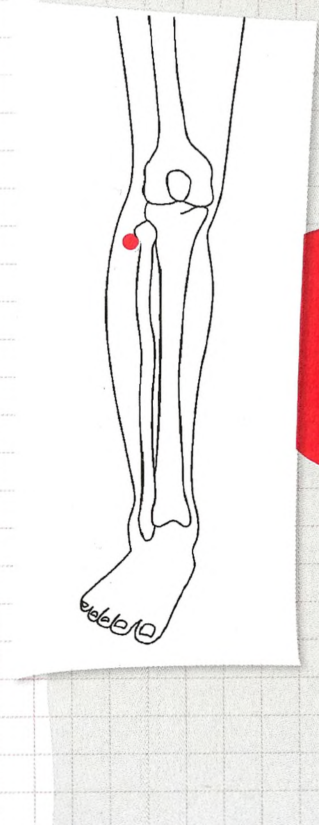
Uyarı

Kas sertleşmesi altta yatan bir eklem sorununun habercisidir. Bu şikâyet uzun süre devam ederse, eklem sorunundan kaynaklanıp kaynaklanmadığını anlamak için bir osteopati uzmanına danışmanız iyi olur.

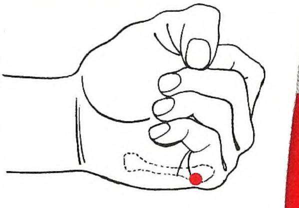
Kasılan yerleri sıcak tutmanın ve güzelce dinlenmenin yanı sıra aşağıda belirtilen bölgelerdeki karşılıklı eş noktalara yapacağınız masajlar, kasılmalardan kurtulmanızı sağlayacaktır.

İDRAR TORBASI 62 (İT 62) veya Shenmai: Ayak bileğinde dış yan kemiğin en çıkıntılı kısmının hemen aşağısında, yan kemiğin yaklaşık yarım parmak altında yer alır.



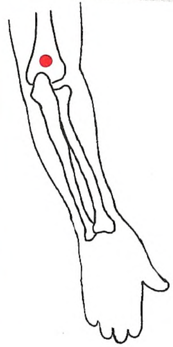


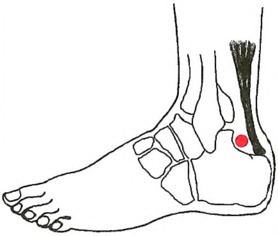
SAFRA KESESİ 34 (SK 34) veya Yanglingquan: Spazmlarda etkin bir noktadır. Dizin altında, bacağın dış kısmında, baldır kemiğinin başının hemen aşağısındaki çukurlukta yer alır.



İNCE BAĞIRSAK 3 (İB 3) veya Reou Tsri: Serçe parmağın metakarpofalangeal eklemi üzerinde, elinizi yumruk yaptığınızda elinizin dış kısmında ortaya çıkan ana kıvrımın ucunda yer alır.

ÜÇLÜ ISITICI 10 (Üİ 10) veya Tienn tsing: Kasların rahatlamasında son derece etkin bir noktadır. Dirseğin gerisinde, kolunuzu açtığınızda bulunması kolay bir konumdadır. Dirsek kemiğinin tam üstünde yani dirseğin gerisinde, elinizle kolayca hissedebileceğiniz kemik çıkıntısının üstünde yer alır.

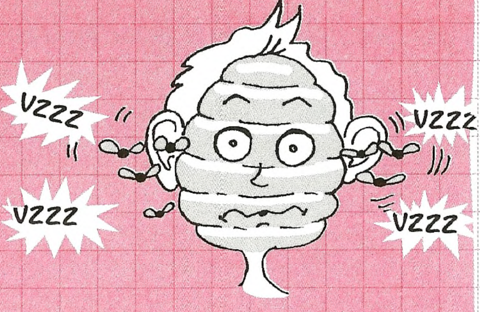




Çok ağrı çektiğiniz takdirde bunlara ekleyebileceğiniz bir nokta daha var:

İDRAR TORBASI 60 (İT 60) veya Kunlun: Ağrılar üzerindeki etkisi nedeniyle buraya "aspirin noktası" da denilir. Ayak bileğinin dış yüzeyinde bileğin dış yan kemiği ile aşil tendonunun arasında, tam ortada, dış yan kemiğin en çıkıntılı kısmı ile aynı hizada yer alır.

Kulak çınlaması



Çoğunlukla işitme kaybı ile birlikte görülen kulak çınlaması, geçmek bilmeyen yapısından ötürü katlanılması zor bir rahatsızlıktır.

Çınlamalar aralıklarla seyredebilir ancak genellikle, şiddetleri değişkenlik gösterir şekilde ve süreklidir. Kişiden kişiye değişiklik göstermekle beraber, yoğun bir çınlama ya da tam tersine ince bir ıslık sesi şeklinde hissedilebilir.

Kulak çınlamasının birçok nedeni olabilir. Henüz bunların tamamı bilinmese de çoğunlukla dolaşım problemleri ya da eklem kireçlenmelerinin (osteoartrit) –örn. boyun omurlarında- neden olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, otoskleroz* gibi çeşitli rahatsızlıklar da kulak çınlamasına yol açar. Bu yüzden kulaklarınız uzun süre boyunca veya sık aralıklarla çınlıyorsa, öncelikle bir kulak-burun-boğaz doktoruna muayene olmanız gerekir.

TAVSİYELER

Akupunktur ve oriküloterapi (kulak akupunkturu) çoğunlukla iyi sonuçlar verir. Seanslar ilerledikçe çınlamalar da hissedilir ölçüde azalır. Tedaviye, rahatsızlık ortaya çıkar çıkmaz, vakit kaybetmeden başlandığı takdirde daha iyi sonuç alınır.

REÇETE

→ **Ginkgo biloba** 250 mg: Sabah akşam ikişer tablet.

→ **Ökseotu** (*Viscum album*) tomurcuklarının alkol ve % 10'luk gliserin karışımında ıslatılarak yumuşatılıp ardından suyla 1/10 oranında seyreltilmesiyle elde edilen karışımdan, sabahları bir bardak suya 100 damla.

→ **Adi kızılağaç** (*Alnus glutinosa*) tomurcuklarının alkol ve % 10'luk gliserin karışımında ıslatılarak yumuşatılıp ardından suyla 1/10 oranında seyreltilmesiyle elde edilen karışımdan, sabahları bir bardak suya 100 damla.

---

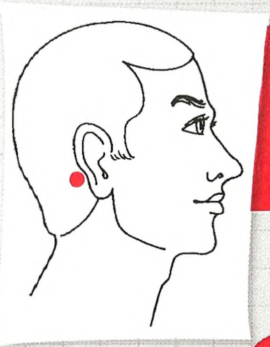
* Orta ve içkulakta gelişen anormal kemik yapısı sonucu ortaya çıkan, üzengi kemiği çevresinde kireçlenme yapan hastalık-ç.n.

Masaj

Aşağıda belirtilen refleks noktalarına masaj yapmak sizi büyük ölçüde rahatlatır. Ancak rahatsızlık ne kadar uzun süredir mevcutsa ondan kurtulmanın da o kadar uzun süreceğini bilmek gerekir.

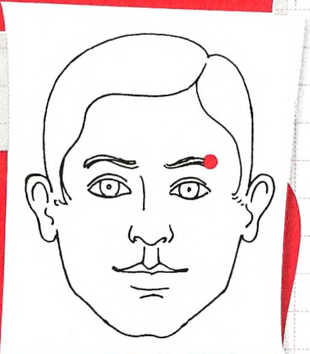
Bu noktalara günde bir kere (hatta başlangıçta 3-4 kez), çok bastırmadan, birkaç dakika boyunca masaj yapılmalıdır. İlerleyen süreçte, masajlar ihtiyaç duyuldukça tekrarlanabilir.

Masaj yapılacak noktalar 3 gruba ayrılır:



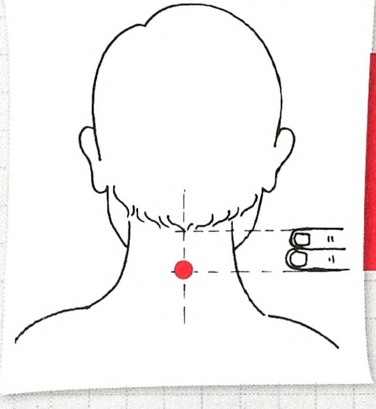
1/ Asıl nokta:

ÜÇLÜ ISITICI 17 (ÜI 17) veya Yi Feng: Kulak memesinin tam arkasındaki çukurlukta yer alır.



2/ İki önemli nokta:

ÜÇLÜ ISITICI 23 (ÜI 23) veya Si Zhu Kong: Kaşın dış ucunda yer alır.



YÖNETİCİ KANAL 15* (YK 15) veya Ya Menn: Ensede orta hat üzerinde, saç bitiminin bir buçuk parmak aşağısında yer alır.

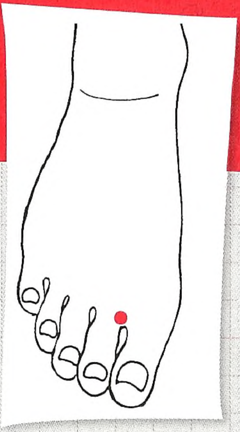
---

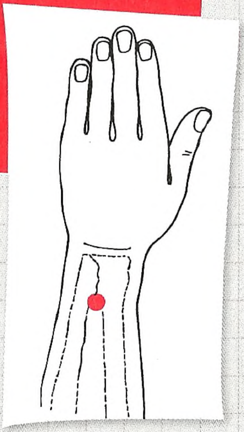
* Diğer adı ile Tou Mo.

3/ İstenen sonucun elde edilememesi halinde başvurulacak iki takviye noktası:

KARACİĞER (KC 2) veya Sing Tsien: İlk iki ayak parmağının kök birleşiminde yer alır.

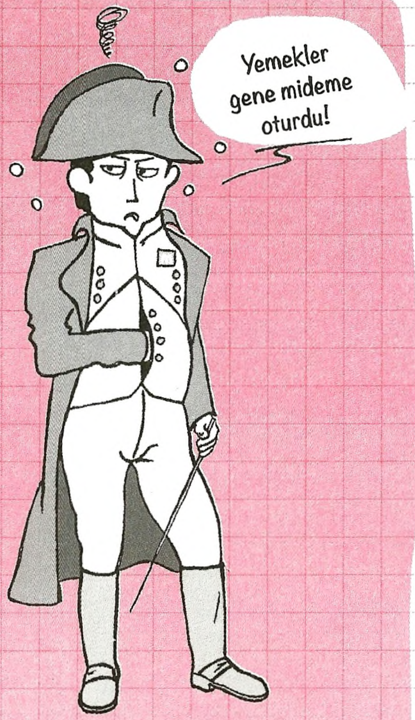
ÜÇLÜ ISITICI 5 (ÜI 5) veya Wai Guan: Kolun arka kısmında bilek kıvrımının iki parmak gerisinde, ön kol kemiği ve dirsek kemiği arasında yer alır.





Orta hat üzerinde yer alan YK 15 haricindeki tüm noktalara, çift taraflı (simetrik bölgelerde yer alan eş noktalara) masaj uygulanmalıdır. Ama tek kulağın çınlaması halinde, sadece çınlayan kulağın olduğu taraftaki noktalara masaj yapılabilir.

Mide ağrıları


Yemekler gene mideme oturdu!

Mide ülserlerinin % 80'i ve onikiparmakbağırsağı ülserlerinin % 90'ı sindirim sistemine yerleşen *Helicobacter pylori* isimli bir bakteriden kaynaklanır. Basit birkaç testle hastalığın sorumlusunu ortaya çıkarmak mümkündür. Sonuçlara göre, eğer sebep bu bakteri ise, asit önleyici ilaçlarla (PPI yani proton pompa inhibitörü*) desteklenen bir antibiyotik tedavisi uygulanır.

Mide ağrılarına yetersiz beslenme, fazla kahve veya alkol tüketimi, stres, antienflamatuar benzeri ilaçların kullanımı sonrasında da sıkça rastlanır... Rahatsızlık sürecinde mide ağrılarına asit artışları, ekşime ve yanma hissi, ağırlık, şişkinlik ve geğirmeler eşlik eder.

Uyarı

Mide ağrıları iltihap, gastrit ve ülser kaynaklı olabileceğinden muayeneyle teşhis edilmesi ve tedaviyle olası komplikasyonların önüne geçilmesi gerekir.

REÇETE

→ ***Nux vomica 7CH**:*** Yemeklerden önce ve ağrı esnasında 3'er kapsül.

→ ***Killi su,*** her akşam yatmadan önce. Sabahları bir çorba kaşığı yeşil kili bir bardak suya ekleyip tüm gün dinlenmeye bırakıp ve akşam süzdükten sonra sadece suyunu için.

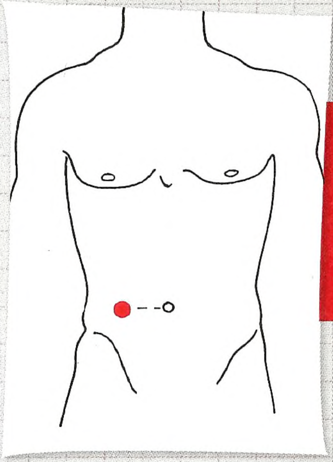
---

* Mide asidi üretimini uzun süreli azaltılmasını sağlayan ilaç grubu-ç.n.

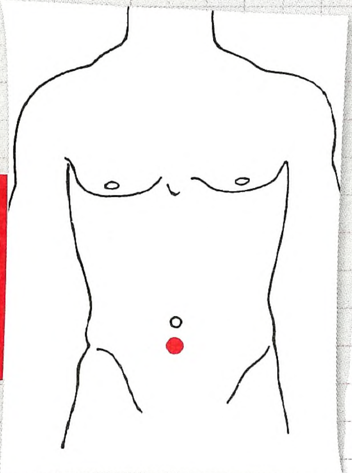
** Kargabüken tohumundan hazırlanan homeopatik preparat-ç.n.

Masaj

Aşağıda belirtilen noktalara çift taraflı (orta hattaki MK 6 hariç) masaj yapmak, ağrılarınızı azaltmaya ve sindiriminizi güçlendirmeye destek olur.



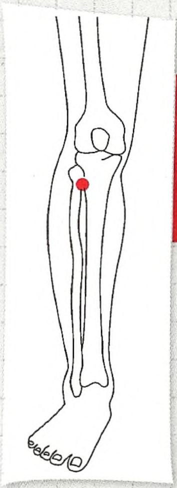
DALAK PANKREAS 15 (DP 15) veya Daheng: Göbek deliğinin 4 parmak yanında (göğüs ucu hizasında) sağ göğüs bölgesinin en geniş kasının dış kenarında yer alır.



MERKEZ KANAL* 6 (MK 6) veya Tsri Rae: Orta hat üzerinde, göbek deliğinin bir buçuk parmak aşağısında yer alır.

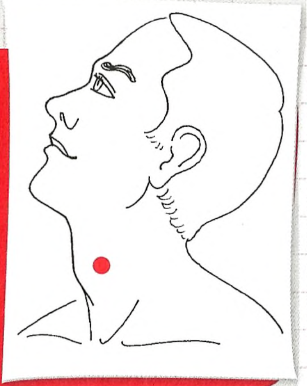
---

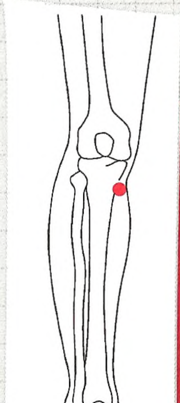
* Diğer adıyla Jenn Mo (JM).



MİDE 36 (M 36) veya Zusanli: Diz ortasının 3 parmak aşağısında, diz yumrusunun (pürüzlü derinin) bitiminde yer alır.

MİDE 9 (M 9) veya Jenn Ing: Boyunda, tiroid kıkırdağının tam dışındaki boyun kasının (strenocleidmastoid) ön kenarının üzerinde, âdemelması hizasında yer alır.





Mide spazmı söz konusuysa şu noktaya yönelmek gerekir:

DALAK PANKREAS 9 (DP 9) veya Yinling Kuan, her tür kasılma için önerilen bir noktadır. Diz kıvrımının 3 parmak aşağısında, kaval kemiğinin iç kenarındaki çukurlukta yer alır ve baskı uygulanması halinde çoğunlukla hassasiyet gösteren bir noktadır.

Nezle ve burun iltihabı

Çok yükselmediği ve tahammül edilebilir olduğu sürece ateşe müdahale edilmemesi önerilir. Aslında 38° C'yi geçen ateş, enfeksiyona karşı vücutta sağlıklı bir reaksiyon yaratır. Çünkü ateş bakteri ve virüs gibi birçok mikroorganizmayı öldürdüğü gibi bağışıklık sistemini harekete geçirecek olan "stres proteinlerini" de tetikler.

Bu nedenle tahammül edilebilir olduğu sürece 38,5° - 39° C'de seyreden ateşe müdahale etmemenizi öneririm.

Nezle ve burun iltihabı, soğuk havalarda özellikle de yorgun düşmüş bünyelerde görülür. Bu rahatsızlıkları yerleşmeden bertaraf etmek için hızla harekete geçmeniz gerekir.

TAVSİYELER

Hastalık belirtilerini hissettiğiniz anda süt ürünlerini (süt, yoğurt, peynir), şekerli (şekerlemeler, pastalar, unlu mamuller, çikolatalar...) ve yağlı (kızartmalar, soslar, şarküteri ürünleri) gıdaları sofranızdan kaldırmanız faydalı olur. Çünkü bu gıdalar sindiriminizi ağırlaştırır ve bağışıklık sisteminizi bozar.

REÇETE

Hapşırmaya başladığınızda şunları yapabilirsiniz:

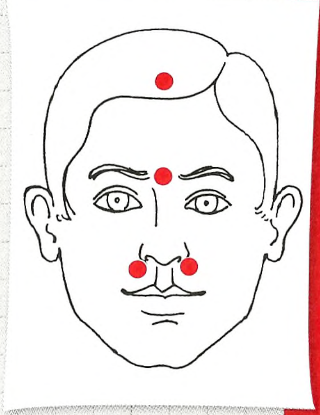
→ **Oscillococcinum:** Sabah kahvaltıdan ve akşam yatmadan 3 saat önce 1 doz.

→ **Okaliptüs radiata** (*Eukaliptus radiata*) ve/veya **Ravensara aromatica** (*Ravensara aromatica*) özyağlarından: Günde bir veya iki kez 2'şer damla damlatılan bir mendil koklanır, aynı miktar göğsün üst bölgesine uygulanır veya içinde kaynatılmış su bulunan bir kaba damlatılıp çıkan buhar solunur. Buhar uygulaması günde iki veya üç kez tekrarlanabilir.

Bunlara eczacınıza danışarak temin edebileceğiniz **C vitamini** takviyesi de eklenebilir. 5 mg magnezyum klorür de etkili olacaktır ancak laksatif etkisi göz önünde bulundurulmalıdır. Oligo-element formunda bakır takviyesi de burun iltihabına iyi gelir.

Masaj

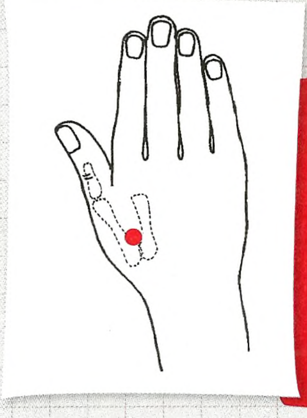
Nezleyi geçirmek için yüzünüzdeki dört, ellerinizdeki ikişer noktaya masaj yapmanız gerekir. En önemlileri olan ilk üç noktaya düzenli ve uzun süreli masaj yaparsanız daha etkili sonuç alırsınız.



→ ***YÜZDEKİ N1 ve N2:*** Bunlar ***KALIN BAĞIRSAK 20 (KB 20)*** veya Yin Tsiang noktalarıdır. Burun kanatlarının her iki yanında, burun deliklerinin yanakla yaptığı açının içinde yer alır.

→ ***YÜZDEKİ N3: ÜÇÜNCÜ GÖZ,*** veya Inn Trang bulunması kolay bir noktadır. Orta hat üzerinde iki kaşın tam ortasında yer alır.

→ ***YÜZDEKİ N4: YÖNETİCİ KANAL 24* (YK 24)*** veya Chenn Ting. Bu noktada yine orta hat üzerindedir ve üçüncü gözün yaklaşık 4 parmak yukarısında ye alır. Elinizi düz tutarak, tam kaşlarınızın üstünde kalacak şekilde alnınıza yerleştirin. YK 24, orta hat üzerinde, tam elinizin yukarısında (başparmağı saymaksızın) saçların başlangıç çizgisinin biraz üstünde kalacaktır.

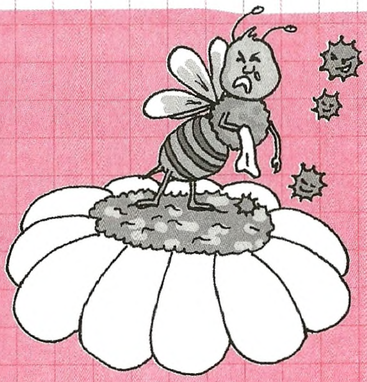


→ ***ELLERDEKİ N5 ve N6:*** Bunlar ***KALIN BAĞIRSAK 4 (KB 4)*** veya Ro Kou noktalarıdır. El tarağında başparmak ve işaret parmağı kemiklerinin birleşiminde yer alırlar. Başparmağınızla işaret parmağınızı birleştirdiğinizde, KB 4 ortaya çıkan et kabarıklığının bileğinize yakın ucunda bulunur.

---

* Diğer adı ile Tou Mo.

Polen alerjisi



Hava kirliliği, polen alerjisini tetikleyen en önemli faktörlerden biridir. Bir yandan polenleri daha etkin alerjenlere dönüştürürken öte yandan göz ve burun mukozalarının hassaslaşmasına neden olur. Alerji yapıcı etkinliği artan polenlerin hassasiyeti artan mukozalar üzerindeki etkisi, günümüzde alerji vakalarına niçin daha sık rastlandığını büyük ölçüde açıklamaktadır.

Biliyor muydunuz?

Günümüzde Türkiye'de her on kişiden birinin alerjisi var ve bu sayısı giderek artıyor.

Her polen alerjiye yol açmaz. Polenleri alerjiye en fazla yol açan ağaçları sıralayacak olursak: servi, huş, dişbudak, meşe, çınar, ıhlamur, söğüt ve fındık ağaçlarını sayabiliriz. Bunlara otsu bitkileri de eklemek gerekirse özellikle buğdaygiller, pelin otu, Ambrosia* ve sinirotunu sayabiliriz.

TAVSİYELER

Alerjenlerin bulunduğu ortamlardan mümkün olduğunca uzak durmanın yanı sıra bedenin, toksinlerden arındırılması da önemlidir. Alerji belirtileri baş gösterdiği anda şunları yapmak gerekir:

→ Toksinleri atmak için bol su içmek;

→ Düzenli bir fiziksel etkinlikte bulunmak;

→ Uyku süresine özen göstermek;

→ Özellikle de doğal üretimle elde edilmiş, hafif gıdalarla beslenmek, yağlı, şekerli gıdalarla süt ürünlerinden uzak durmak.

REÇETE

Yukarıdaki/Yandaki tavsiyelere ek olarak:

→ ***Devedikeni*** (veya siyah turp, telgraf bitkisi (*Desmodium sp.*), karahindiba...): Sabah akşam 1'er ampul.

→ ***Poumon histaminum 15CH:*** Alerji sürecinde sabah - akşam 3'er tane.

→ ***Ribes nigrum (siyah frenküzümü)*** tomurcuklarının gliserinde çözünmesiyle elde edilen eriyikten sabah-akşam bir bardak suya 50 damla damlatarak içmek.

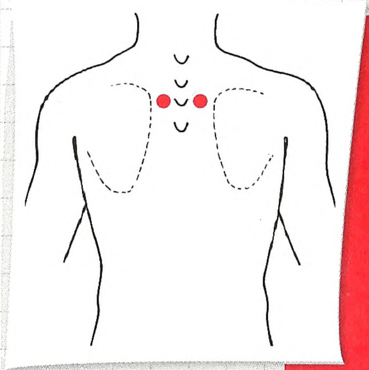
---

* Kuzey Amerika kökenli, saman nezlesine yol açan bitki-ç.n.

Masaj

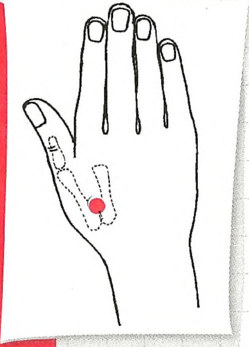
Aşağıda belirtilen noktalara yapacağınız masajlar rahatsızlık belirtilerini hafifletir hatta başlangıç aşamasındaki alerji krizlerini durdurur.

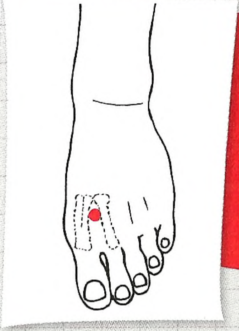
Bu noktalar önem sıralarına göre verilmiştir. Aralarından en önemlisi şüphesiz İT 13 noktasıdır. Vücudun her iki yanındaki (sağ ve sol) simetrik noktalara, sistematik şekilde, değişimli olarak masaj yapmanız faydalı olur.



İDRAR TORBASI 13 (İT 13) veya Feishu: Omurganın iki yanında, 3. sırt omurunun yaklaşık 3-4 santimetre yanında yer alırlar. Omurları, sırtınızın orta hattı boyunca sıralanan kemik çıkıntıları sayesinde kolayca bulup sayabilirsiniz. Sırtın en üst kısmında, en çıkıntılı olan kemik, boyun omurlarının sonuncusu olan C 7'dir. Bu omurdan itibaren aynı hattı aşağıya doğru takip ettiğinizde ulaşacağınız üçüncü omur, masaj noktalarının arasında yer alan 3. sırt omurudur. Bu omurdan dışa doğru 3-4 santimetre mesafede ise İT 13 yer alır.

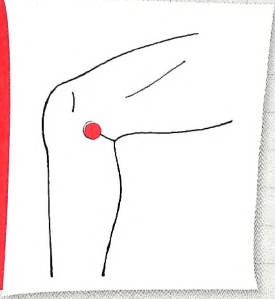
KALIN BAĞIRSAK 4 (KB 4) veya Ro Kou: Bu nokta da ilki kadar önemlidir. El tarağında başparmak ve işaret parmağı kemiklerinin birleşiminde yer alır. Başparmağınızla işaret parmağınızı birleştirdiğinizde oluşan et kabarıklığının bileğinize yakın ucunda bulunur. Bu noktayı elinizi diğer elinizin başparmağı ve işaret parmağı arasına alacak şekilde tutarak, başparmağınızla hafifçe ovabilirsiniz. Bu noktaya yapılan masajlar çoğunlukla ağrı verdiğinden doğru yeri bulmak kolaydır.

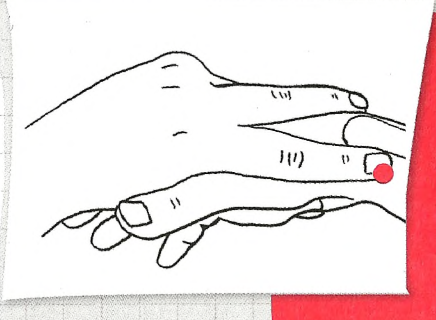




KARACİĞER 3 (KC 3) veya Trae Tchrong: Ayak tarağındaki 1. ve 2. kemiklerin birleşiminde yer alır. Bu noktalara baskı uygulanması da genellikle ağrıya neden olur. Uzun süreli masaj yapılması uygundur. Bir sonraki KC 8 noktası ile birlikte karaciğeri uyarıcı özelliğe sahiptir.

KARACİĞER 8 (KC 8) veya Tsiou Tsinan: Tam olarak diz kıvrımının dış tarafındaki küçük çukurlukta yer alır. Elle baskı uygulandığında çoğunlukla ağrı yapar. Bu bölgeye yapılan masaj karaciğeri güçlendirici özelliğe de sahiptir.

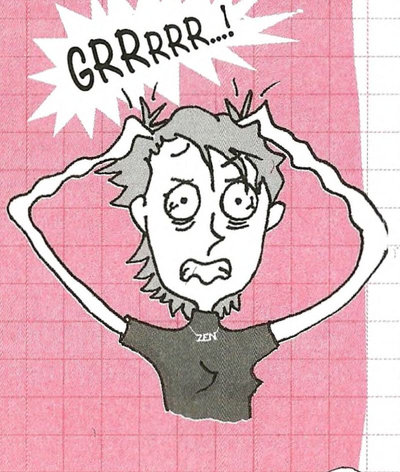




AKCİĞER 7 (A 7) veya Lie Tsiu: Ön kolun iç kısmında, bilekten yaklaşık bir buçuk parmak içerde, önkol atardamarının (nabzın ölçüldüğü damar) üzerinde yer alır. Ellerinizi, başparmak ve işaret parmağınızın arasında kalan kısımları birbirine geçecek şekilde tutarak kolayca bulabilirsiniz, bu şekilde işaret parmağınızın ucu bu noktaya denk gelir.

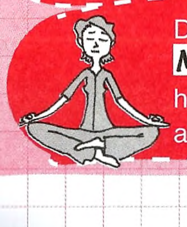
Sahne korkusu, stres ve endişe

Günümüzde stres yaş, cinsiyet veya meslek ayırt etmeksizin dünya çapında yaygınlaştı. Toplum baskısı herkesi sürekli daha acele etmeye, daha hızlı davranmaya ve daha çok çalışmaya zorluyor. Bu da çoğunlukla uykusuzluk, unutkanlık, sindirim ve hafıza problemleri gibi sorunları beraberinde getiren, ayrıca mesleki hatalara ve değişken ruh hallerine de zemin hazırlayan sürekli stres haline yol açar. Üstelik bu koşullar insanı doğrudan bunalıma sürükler.



Sürekli stres altındaysanız öncelikle **MAGNEZYUM** takviyesi almalısınız. Çünkü stres yüzünden vücudunuzda bu mineral hızla tükenir. Üstelik magnezyum eksikliği de stresinizi körükleyip bir kısır döngüne düşmenize neden olabilir. Mümkünse oligoelement formunda magnezyum takviyesi alarak bu döngüyü kırabilirsiniz.

Sonrasında bir zaman çizelgesi hazırlayarak gün içinde vereceğiniz molaları ve dinlenme sürelerinizi belirlemeniz ve özellikle de **KENDİNİZİ TOPLAMANIZI SAĞLAYACAK UYKUYA** bolca zaman ayırarak hayatınızda stres yönetimi sağlamanız gerekir. Çünkü uyku stresli dönemlerde oldukça önemli bir etkendir; kendinizi toplamanızı sağlar. Kediotu, alıç otu, çarkıfelek (pasiflora) gibi bitkiler uykuya dalmanızı kolaylaştırdığı gibi gece uyanmanızı da engeller. Böylece sabah iyi uyanır ve gün içinde zihinsel aktiviteleri daha iyi gerçekleştirirsiniz dolayısıyla hem çalışma hayatınızda hem de günlük yaşamınızda veriminiz artar.



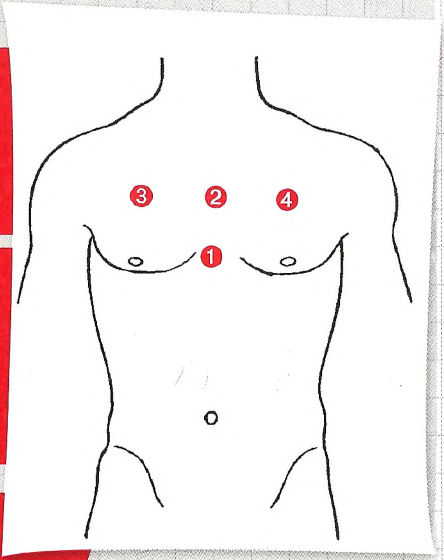
Diğer yandan **FİZİKSEL ETKİNLİKLER, GEVŞEMEYE VE RAHATLAMAYA ZAMAN AYIRMAK** hatta **MEDİTASYON** stres atmanızı ve kendinizi akışa bırakarak dinginleşmenize imkân sağlar.

Püf Noktası

Örneğin sınav dönemleri gibi stresli zaman dilimlerinde kullanabileceğiniz şu homeopatik preparat gerginliğinizi hafifletmenize yardımcı olabilir:

- ***Gelsemium sempervirens 9CH:*** Sabahları alacağınız 3 tabletin yanı sıra gün içinde stres veya sahne korkusuna kapıldığınız anlarda da 3'er tablet.

Bunlara ek olarak aşağıda belirtilen noktalar (ikisi temel olmak üzere dört adet) da stresinizin veya sahne korkunuzun üstesinden gelmenize yardımcı olabilir:



❶ İlk ve en önemli nokta göğüs kemiğinin ortasında, (erkeklerde) göğüs uçlarından geçen yatay hat üzerindedir.

❷ İkinci nokta nispeten daha az önemlidir ve ilk noktanın 5-7 cm yukarısında yer alır. Eğer hassasiyet gösteriyor veya ağrıyorsa masaj yapmalısınız.

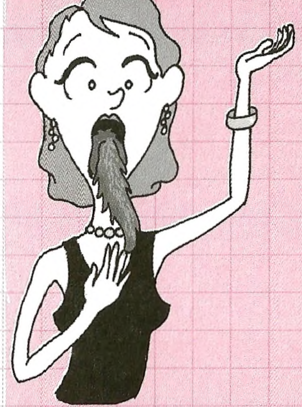
❸❹ Üçüncü ile dördüncü noktalar birbirlerine simetrik olarak konumlanmıştır. Göğüs kafesi üzerinde köprücük kemiği (alt kenarı) ile göğüs ucunun arasında, tam ortadadır. Bu noktalar baskı uygulandığında çoğunlukla hassasiyet gösterir ki bu da yerlerini kolayca bulmanızı sağlar. Genellikle sağ taraftaki daha önemli bir noktadır.

Masaj yaparken noktalar üzerinde dairesel hareketler uygulayarak baskı yapın. Birkaç dakika süresince, fazla acıtmadan, nazikçe masaj yapın. İhtiyaç duydukça masaja başvurabilirsiniz.

Ses kısıklığı

Ses kısıklığı çoğu zaman sesi zorlamaktan veya üst solunum yolu enfeksiyonundan kaynaklanır.

Sunum, konuşma ya da sesinizi kullanarak gerçekleştireceğiniz herhangi bir etkinlik öncesinde, Arnica montana 4CH* ve Rhus Toxicodendron 4CH** preparatlarından 3'er kapsül alarak ses kalitenizi koruyabilirsiniz.



Püf Noktası

Ses sanatçıları, sesleri kısılmasın diye ses tellerine hep dikkat etmek zorundadır. Bu yüzden boğazlarını korumak için genellikle fular takar, sıcak içecekler tüketmeye özen gösterir ve sahneye çıkmadan önce -tıpkı maç öncesinde sporcuların yaptığı gibi- ısınma alıştırmaları yaparlar.

TAVSİYELER

Ses kısılmasında boğazın bir eşarp veya atkı ile sarılması ve sıcak içecekler tüketilmesi önerilir. Kısıklığın sebebi ne olursa olsun, gün içinde C vitamini (acerola kirazı) ve bakır oligoelementi takviyesi almak faydalı olur. Eczanelerden satın alabileceğiniz pastiller de sesinizi kısa sürede geri kazanmanıza yardımcı olur.

REÇETE

→ Ses zorlanması sebebiyle yaşanan kısılmalar için yemeklerden önce 3'er kapsül ***Arnica montana 4CH*** ve ***Rhus Toxicodendron 4CH***.

→ Üst solunum yolu enfeksiyonundan kaynaklanan ses kısıklığı içinse yemeklerden önce ***Arum triphyllum bileşiğinden**** 3 kapsül veya 20 damla. Tabii bu tedavi üst solunum yolu enfeksiyonu rahatsızlığının tedavisiyle birlikte yürütülmelidir.

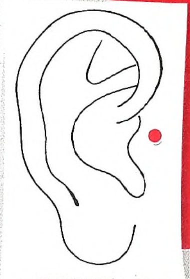
---

* Öküzgözünden üretilen homeopatik preparat-ç.n.

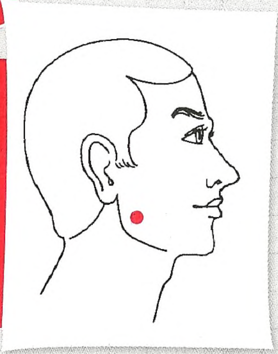
** Zehirli sumaktan üretilen homeopatik preparat-ç.n.

*** Hintşalgamından üretilen homeopatik preparat-ç.n.

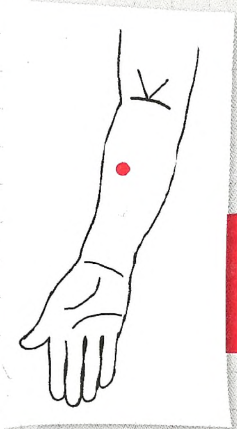
Şikâyet başlar başlamaz, belli noktalara, günde birkaç kez, çift taraflı (orta hattaki MK 22 hariç) masaj yaparak ses kısıklığını geçirebilirsiniz.



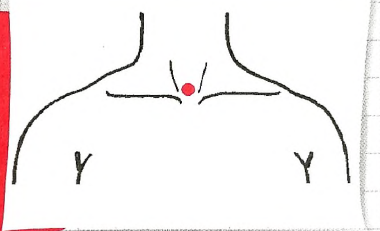
İNCE BAĞIRSAK 19 (İB 19) veya Ting Kong: Kulak deliği girişindeki üçgen biçimli kıkırdak ile üst çene kemiği arasında, ağzınızı açtığınızda ortaya çıkan çukurlukta yer alır.



MİDE 6 (M 6) veya Tsia Tchre: Çene köşesinin üst ön kısmında, dişleri sıkınca beliren çene kasının (çiğneme kası) çıkıntısı üzerinde yer alır.



AKCİĞER 6 (A 6) veya Kong Tsoe: Ön kol kemiği üzerinde, dirsek kıvrımının 5 parmak aşağısında yer alır.



MERKEZ KANAL* 22 (MK 22) veya Tienne Trou, göğüs kemiğinin yukarısındaki çukurun ortasında, göğüs kemiği çatalının yarım parmak yukarısında yer alır.

---

* Diğer adı ile Jenn Mo (JM).

Sıcak basması

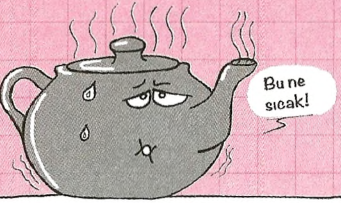
Sıcak basması şikâyeti, hormonal dengesizlik yaşayan ve menopoz döneminde olan birçok kadının hayatını zorlaştırır. Hatta bazıları bu şikâyetin üstesinden gelebilmek için farklı doğal reçetelere ve hormon ilaçlarına başvurur.

Menopoz 50'li yaşlarda ortaya çıkar.
☐ Doğru ☐ Yanlış

Doğru. Ortalama yaş 50'dir. Ancak bu durum bir kadından diğerine değişkenlik gösterebilir. Buna göre menopoz yaşı 40 ila 55 yaş arasında değişir. Kalıtsal etkenleri de unutmamak gerek, anne ve kızlar genellikle aynı yaşlarda menopoza girer.

Uyarı

Sıcak basması şikâyeti, altta yatan ve tedavi edilmesi gereken hormonal bir dengesizliğin varlığını gösterir. Bu durum, özellikle vücudun su tutmasından ötürü kilo almayı da tetikler. Dolayısıyla bu dönemlerde tuz tüketimini kısıtlayarak temkinli olmakta fayda vardır. Bu sayede durumun daha da ağırlaşması önlenebilir.



REÇETE

→ ***Mentha piperata (nane) özyağı:*** Bileğinizin iç kısmına (avuç içi tarafına) 2 damla damlatın ve gün içinde birkaç kez koklayın.

→ ***Sanguinaria canadensis (kan otu) 5 CH*** ve ***Belladonna (güzelavratotu)5 CH:*** Sıcak bastığında, sabah - akşam her ikisinden de 3'er tane.

→ Sıcak basması şikâyetinden bunalanlar ***çuhaçiçeği yağı, magnezyum, soya*** ve ***bira mayası*** takviyesi yaparak tedavi süreçlerine katkıda bulunabilir.

TAVSİYELER

Sıcak basması şikâyetinin altında yatan hormonal dengesizlik, çoğu zaman yorgunluk haliyle birlikte baş gösterir. Öyleyse genel sağlık durumunu iyileştirerek sıcak basması şikâyetinin önüne büyük ölçüde geçilebilir.

KALEMİNİZİ
HAZIRLAYIN

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA
PERŞEMBE	**CUMA**	**CUMARTESİ**

PAZAR
Kafama göre takılıyorum.

Alıştırma

Sıcak basması şikâyeti çektiğiniz saatleri ve bu yüzden ortaya çıktığını düşündüğünüz etkenleri (örneğin: sindirim bozukluğu, halsizlik, keyifsizlik vb.) yukarıdaki çizelgeye işleyin. Böylece bir dahaki sefere olacakları öngörmeniz kolaylaşır.

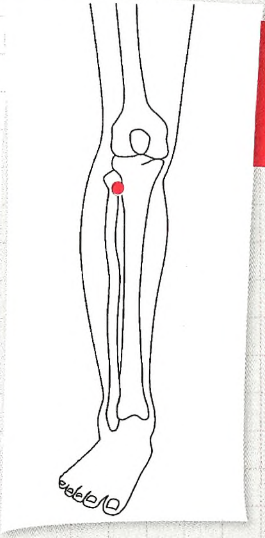
Bunlara ek olarak aşağıdaki çizimlerden gün içindeki ruh halinizi en çok yansıtanı da seçin.

☺ 😐 ☹

Sonrasında, bunları gün içinde yaşadığınız sıcak basmalarıyla karşılaştırın. Bu şikâyetinizi çoğu kez yorgunluğun tetiklediğini göreceksiniz.

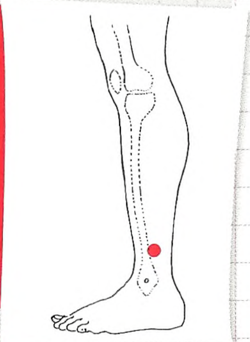
Masaj

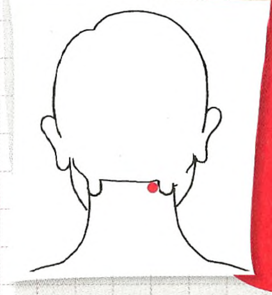
Aşağıda belirtilen akupunktur noktalarına düzenli olarak masaj yaparak zamanla bu şikâyetten kurtulabileceklerini öğrenmek, birçok kadını sevindirecektir. Çene bölgesindeki nokta hariç diğer tüm noktalara çift taraflı (simetrik bölgelerde yer alan eş noktalara) masaj yapılmalıdır.



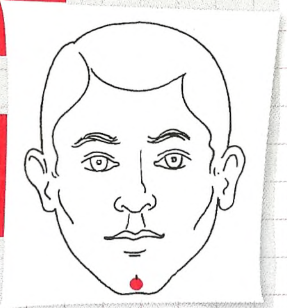
MİDE 36 (M 36) veya Zusanli: Diz ortasının 3 parmak aşağısında, diz yumrusunun (pürüzlü derinin) bitiminde yer alır.

DALAK PANKREAS 6 (DP 6) veya San Yin Tsao: Ayak bileği iç yan kemiğinin 3 parmak yukarısında, kaval kemiğinin arka ucunun tam arkasında yer alır.





İDRAR TORBASI (İT 10) veya Tienn Chou: Üst sırt kasının dış kenarı üzerindeki çukurlukta, başın arkasındaki kemik çıkıntısının altında, kulak kepçesinin arka altında elle fark edilebilen kemik çıkıntısının içinde yer alır.



MERİDYEN DIŞINDAKİ NOKTA, çenenin ortasındaki dikey çukurlukta yer alır.

Sindirim sorunları

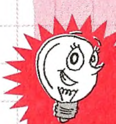
Sanki düğümlendim.

Günümüzün modern toplumunda, sindirim sorunlarına sıkça rastlanır. Üstelik bu sorunlar hayli çeşitlidir: mide bulantısı, karın ağrısı, mide ve bağırsak spazmları, safra kesesinde görülen fonksiyon bozuklukları, sindirimin yavaşlaması, şişkinlik… Bu sorunlar genellikle aşırı ve dengesiz beslenmeden kaynaklanır ama stres, hareketsizlik veya hızlı yemek de bu tür sorunlara yol açabilir.

Bu durumda yaşam biçiminizi gözden geçirmeniz gerekir. Beslenme alışkanlığınızı gözden geçirip yağlı gıdalar, kızartmalar, soslar, şarküteri ürünleri, peynir çeşitleri ve hazır gıdaları azaltarak çiğ tüketilebilen meyve ve sebzelere ağırlık vermelisiniz. Ayrıca yemeklerinizi sakin ve rahat bir ortamda mümkün olduğunca bol çiğneyerek yemelisiniz. Fiziksel etkinlikler bedeninizin kendisini temizlemesini ve toplamasını sağlar. Bunların yanı sıra turp, telgraf bitkisi, devedikeni ve şahtere otu gibi karaciğer ve safra kesenizi uyaran bitkileri de sıkça tüketebilirsiniz.

Biliyor muydunuz?

Bağırsaklarımızda bedenimizle simbiyotik bir işbirliği içinde olan yüzlerce tür bakteri barındıran hayli zengin bir bağırsak florası vardır. Sindirimimiz için vazgeçilmez olan bu bakteriler, ayrıca bazı vitaminlerin (B ve K vitaminleri) üretiminde de rol oynar. Bağırsaklarımız, tüm vücudumuzdaki hücre sayısından 10 kat daha fazla mikrop barındırır.

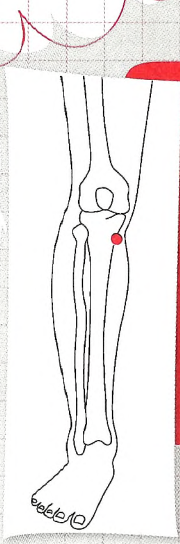


Püf Noktası

Nux Vomica 4CH, birçok sindirim sorununa iyi gelen bir preparattır. Yemeklerden önce ve sindirim sorunu yaşadığınızda (ihtiyaç duyuldukça) üç kapsül alabilirsiniz. Rahatsızlığınızın sürekli tekrarlaması veya ağırlaşması halinde doktora gitmeniz gerekir.

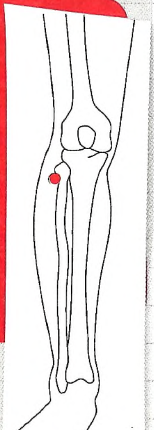
Masaj

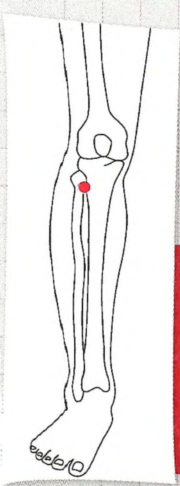
Aşağıda belirtilen noktalara masaj yaparak rahatsızlığınızı çabucak geçirebilirsiniz. Bu noktaların hepsi de dizin alt kısmında yer alır.



İlk nokta dalak pankreas meridyeni üzerinde yer alır. ***DALAK PANKREAS 9 (DP 9)*** veya Yinling Kuan, bağırsak, safra kesesi veya mide kasılmalarından kaynaklanan her türlü karın spazmında önerilen bir noktadır. Ağrılar, şişkinlikler ile besin ve salgıların bu organlardan geçişiyle ilgili sorunlar bu organlardaki kasılmalardan kaynaklanır. Masaj yapacağınız nokta, diz kıvrımının 3 parmak aşağısında, kaval kemiğinin iç kenarındaki çukurlukta yer alır ve baskı uyguladığınızda çoğunlukla hassasiyet gösteren bir noktadır.

İkinci nokta ise safra kesesi meridyeni üzerinde yer alır. ***SAFRA KESESİ 34 (SK 34)*** veya Yanglingquan, spazm veya safra kesesi tıkanıklığı gibi beraberinde iştahsızlık ve mide bulantısı benzeri çeşitli sorunları da getiren rahatsızlıklar için etkin bir noktadır. Dizin altında, bacağın dış kısmında, baldır kemiğinin başının hemen aşağısındaki çukurlukta yer alır.





Üçüncü nokta Mide meridyeni üzerinde yer alır. ***MİDE 36 (M 36)*** veya Zusanli ekşime, midede ağırlık ve sindirim sorunları gibi durumlarda önerilir. Diz ortasının 3 parmak aşağısında, diz yumrusunun (pürüzlü derinin) bitiminde yer alır.

Sindirim sorunları yaşadığınızda bu noktalar hassaslaşır veya ağrır. Bir veya iki dakika boyunca (gerekirse daha da fazla) masaj yapmanız gerekir. Sindirim sorunlarının giderilmesi yavaş ilerleyen bir süreçtir. İhtiyaç duydukça masaja başvurabilirsiniz. Öte yandan rahatsızlığınız sürekli tekrarlamaya başlarsa veya ağırlaşırsa mutlaka doktora gitmeniz gerekir.

Sinüzit

BUĞU SOLUMANIN YARARI

Ben yolunu buldum.

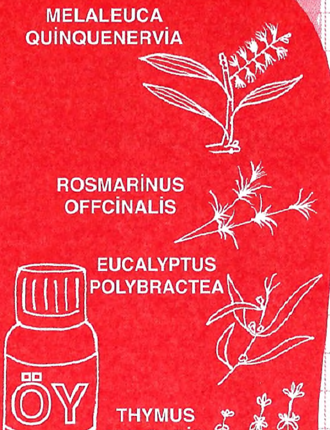
Akut veya kronik sinüzitte buğu solumanın üç faydası vardır:

→ Öncelikle, solunum sırasında yüzde oluşan sıcaklık, mikroplar için zararlıdır. Aslına bakarsanız, 38° C'nin üstünde seyreden bir ateş birçoğunu ciddi şekilde bozguna uğratır.

→ Buğunun sağladığı nem, sinüslerde bloke olan salgıların akışkanlığını arttırarak tahliyesini kolaylaştırır. Bu, hastanın ağrılarını hafifletirken aynı zamanda iyileşmesini de yardımcı olur.

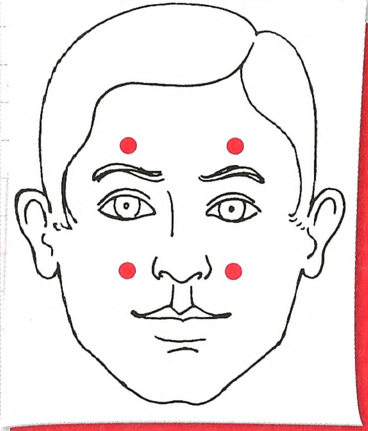
→ Buğu için kullanılan sıcak suya katılan özyağların da mikrop kırıcı özelliği vardır.

Sinüzit, genellikle virüs veya bakteri kaynaklı bir enfeksiyonun ikincil sonucu olarak, sinüslerin iltihaplanmasıdır. Sorun, sinüslerdeki salgıların vücuttan yeterince atılamamasından kaynaklanır. Bu sebeple sinüzit olunca yapılacak şeylerden biri de bulunulan ortamın havasını nemlendirmektir. Örneğin, kaloriferin yakınına içi su dolu kaplar yerleştirerek bunu sağlayabilirsiniz. Böylece burun içindeki salgıların akışkanlığını arttırarak vücuttan daha iyi atılmalarını sağlarsınız. **KÜÇÜK OKALİPTÜS** *(Eucalyptus polybractea/Eucalyptus dives)*, **BİBERİYE** *(Rosmarinus officinalis)*, **KEKİK** *(Thymus vulgaris)* ve/veya **MELALEUKA AĞACI** *(Melaleuca quinquenervia)* gibi bitkilerden elde edilen özyağların birkaç damlasını, bir tas kaynamış suya damlatarak buharını soluyabilirsiniz. Bu yöntem hem burun kanallarınızdaki salgıların akışkanlığını arttırmanızı hem de burun kanallarınızı dezenfekte etmenizi sağlar.



Masaj

Sinüslerinizi daha rahat boşalmak, iç basınçtan kaynaklanan ağrıları dindirmek ve sinüslerden atılamayan salgıların iltihaba yol açmasını önlemek için aşağıda belirtilen noktalara masaj yapabilirsiniz.



Masaj yapabileceğiniz dört nokta vardır. **ALNINIZDAKİ NOKTALAR** kaş kemerlerinizin biraz üzerinde, gözbebeklerinizin dikey hizasında yer alır. Diğer iki nokta ise **ÜST ÇENE KEMİĞİNİZ** üzerinde, gözbebeklerinizden aşağı inen dikey hatla burun kanatları hizasından dışa doğru yatay çıkan hattın kesiştiği yerdedir.

Sinüzit esnasında bu noktalardan hassasiyet gösteren hatta ağrı yapan noktalar üzerinde özellikle durmanızı öneririm. Asıl bu noktalara düzenli olarak masaj yapmalısınız, diğerleri o kadar önemli değil.

Masaj esnasında dikey pozisyonda -ayakta veya oturarak- olmalı, asla uzanmamalısınız. Masaj esnasında boğazınızın arka kısmından akan balgamı hissedeceksiniz; bu sinüslerinizin boşaldığını gösterir.

Teknik basittir: İşaret parmaklarınızla hassas noktalara sırayla bastırın. Uyguladığınız baskı sert, ancak ağrı vermeyecek biçimde, küçük ,dairesel hareketler şeklinde olmalıdır. Bunu ihtiyaç duydukça tekrarlayabilirsiniz.

Bu tedavi yöntemi doktorların gerekli göreceği ilaçların (antibiyotik, yangı önleyici/antienflamatuar vb.) yerini tutmaz. Ancak bu sayede sinüsleriniz boşalır, ağrınız azalır, sinüslerinizde biriken salgıları daha rahat atabilirsiniz, böylece size uygulanan diğer tedaviye destek olursunuz.

Sistit veya idrar yolları enfeksiyonu

Olmaz! Bu büyükler için.
Ben de içebilir miyim anne?
KIZILCIK
KIZILC
KIZILCIK

İdrar yolları enfeksiyonu veya diğer adıyla sistit, idrar yollarının kısa oluşu nedeniyle mikropların mesaneye kadar çıkabilmesi yüzünden, kadınların sıkça karşılaştığı bir rahatsızlıktır. Sık idrara çıkma isteği, tahriş ya da idrara çıkarken hissedilen yangı rahatsızlığın ilk belirtileridir.

Kadınların birçoğu idrar yolları enfeksiyonuna yakalanır. Bunu önlemek için günde 1,5 - 2 litre su içme alışkanlığını kazanmakta fayda vardır. Yine de çoğu kadın, düzenli olarak idrara çıkmayı ihmal eder ya da buna fırsat bulamaz. Mesanelerinin bu şekilde uzun süre dolu kalması, idrar kaçırma sorununu da tetikler. Her gün yeterince su içmek kadar, idrarı uzun süre tutmaktan kaçınmaya özen göstermek de önemlidir.

Uyarı

Aşırı hijyen, hijyene engeldir. Sık genital temizlikten, vajina ve vulvadaki doğal florayı yok ederek tahrişe yol açan sabunlardan kaçınmak gerekir... Zira vulvanın doğal florası, mikropların girişini engelleyecek yapıdadır. Tuvalet ve banyoda sadece saf sabunlar kullanmanızı ve antiseptik sabunlardan kaçınmanızı öneririm.

TAVSİYELER

İlk semptomlarla beraber, enfeksiyonun yayılıp yerleşmesini beklemeden, daha fazla su içerek (günde en az 1,5 litre) ve sık sık idrara çıkarak mikropların mesane ve idrar yolu dışına atılmasını sağlamak gerekir. Kızılcık, mikropların (özellikle de *Escherichia coli*) idrar torbası mukozasına tutunmasını engelleyerek idrar yolu ile atılmalarına yardımcı olur.

REÇETE

Birçok özyağ idrar yolları enfeksiyonuna iyi gelir:

- **Çay ağacı** (*Melaleuca alternifolia*),
- **Kekik** (*Thymus vulgaris*),
- **İzmir kekiği** (*Origanum compactum*),
- **Karanfil** (*Eugenia caryophullus*) vb.

Tercih ettiğiniz yağdan 2 damlayı, rahatsızlığınızın derecesine göre günde 1-2 kez, bir bardak suya karıştırarak içebilir ya da karnınızın alt bölgesine sürebilirsiniz. Alternatif olarak eczacınızdan, farklı özyağları aynı dozda karıştırarak bir preparat hazırlamasını isteyebilirsiniz.

KALEMİNİZİ HAZIRLAYIN

Enfeksiyonlar, çoğun zaman psikolojik bir çatışmanın çözümüne tekabül eder. Sistitte, (fiziksel veya sembolik olarak) özellikle bölgemiz sınırlarında ve bölgemizde gerçekleşen bir çatışma söz konusudur... Örneğin taşınma, işyerindeki konumunuzu tehdit eden biri, hayatınızın yakınlarınız veya iş arkadaşlarınız tarafından işgal edildiği hissi... Ne tür çatışmalar yaşadığınızı gözden geçirin.

ÇALIŞMA BÖLGESİ

-
-
-
-

AİLE BÖLGESİ

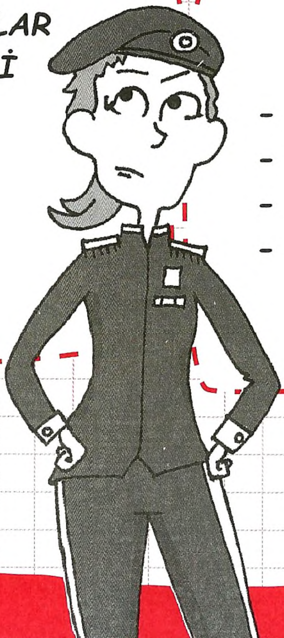
-
-
-
-

ARKADAŞLAR BÖLGESİ

-
-
-
-

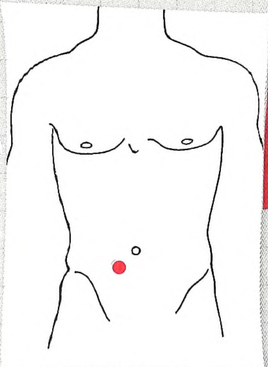
PROJELER BÖLGESİ

-
-
-
-



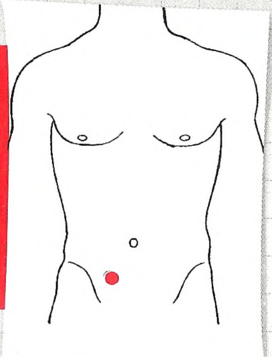
Masaj

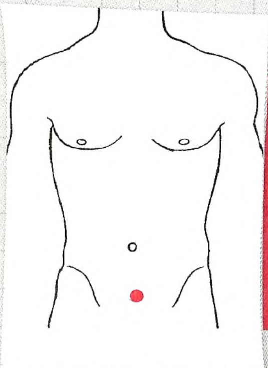
Belirli akupunktur noktalarına çift taraflı (orta hatta yer alan MK 2 hariç) masaj ve hafif vuruşlar yaparak, sistit için doktor muayenesine gitmeden önceki süreci biraz daha rahat geçirebilirsiniz.



MİDE 28 (M 28) veya Shui Tao: Göbek deliğinin 3 parmak aşağısında ve orta hattın 2 parmak dışında yer alır.

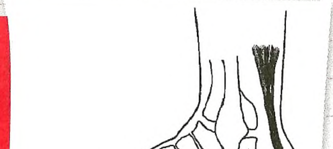
MİDE 30 (M 30) veya Tsri Tchrong: Göbek deliğinin 5 parmak aşağısında ve orta hattın 2 parmak dışında yer alır.





MERKEZ KANAL 2* (MK 2) veya Tsiou Kou: Orta hat üzerinde, vajinanın ön duvarının tam üstünde yer alır.

İDRAR TORBASI 62 (İT 62) veya Shenmai: Ayak bileğinde, dış yan kemiğin en çıkıntılı kısmının hemen altında, yan kemiğin yaklaşık yarım parmak aşağısında yer alır.



---

* Diğer adı ile Jenn Mo (JM).

Kimsecikler beni bu halde görmesin de...
INCOGNITO

Sivilce (akne)

Sivilce, özellikle ergenlik çağında yüzde ve vücudun üst bölgesinde görülen ve tozdan kaynaklanan kronik bir cilt hastalığıdır. Farklı yoğunluklarda da olsa, bu dönemdeki gençlerin yaklaşık %80'inde akne görülür. Ayrıca her beş yetişkin kadından biri de hormonal dengesizlikten kaynaklanan sivilcelerden şikâyetçidir. Bunun başlıca nedenleri ise androjen (erkek cinsellik hormonu) fazlalığı, stres, beslenme, tütün kullanımı ve hava kirliliğidir.

TAVSİYELER

Öncelikle hijyen kurallarına uymak gerekir. Bunun yanı sıra günde iki kez, sabun içermeyen kalıp veya sıvı haldeki sentetik bir cilt temizleyici ile nemlendirici krem kullanabilirsiniz. Öte yandan, düzenli fiziksel etkinliklerle desteklenen, az miktarda şekerli gıda ve süt ürünleri içeren, dengeli bir beslenme alışkanlığı, yeterince su içmek ve dinlenmek tedavinin başarısında büyük önem taşır. Yetişkin kadınlar için hormon tedavisi, hatta daha iyisi homeopatik veya bitkisel çözümlerle hormonal dengenin sağlanması da gerekir.

Sivilce sadece yüz bölgesinde olur.

☐ Doğru ☐ Yanlış

Yanlış. Göğüs ve omuzlar da sivilcelerin sıklıkla görüldüğü bölgelerdir. Ağır vakalarda lezyonlar, yüz bölgesinde olduğu gibi kalıcı izler bırakabilir.

REÇETE

→ ***Karaciğer ve pankreas özütleri:*** 1/1000 ölçeğinde damıtılmış bu homeopatik karışımdan öğle ve akşam yemeklerine birer doz katarak.

→ ***Violae tricoloris (menekşe otu) karışımı:*** Her öğünden önce 20 damla.

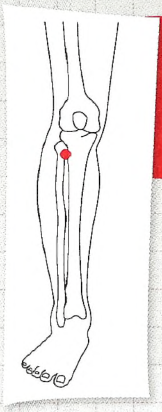
→ Haricen: ***Hercai menekşe*** demleyip, günde bir veya iki defa yüze uygulanır.

→ Sivilcelerin yoğunlaştığı bölgelere, içine birkaç damla ***adaçayı özyağı*** karıştırılan ***yeşil kil maskesi*** uygulanabilir.

Homeopatik preparatlar hariç bu kitapta önerilen tüm ürünleri eczane ve aktarlarda bulabilirsiniz.

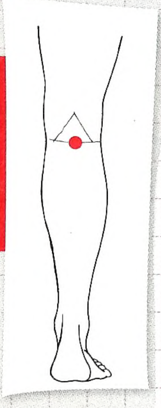
Masaj

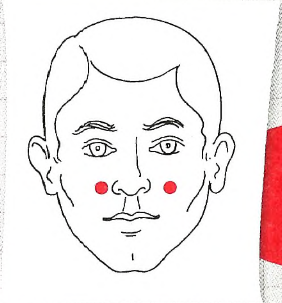
Aşağıda belirtilen noktalara uygulayacağınız masajlar sayesinde bu şikâyetinizden kurtulabilirsiniz.



MİDE 36 (M 36) veya Zusanli: Diz kıvrımının 3 parmak aşağısında, diz yumrusunun (pürüzlü derinin) bitiminde yer alır.

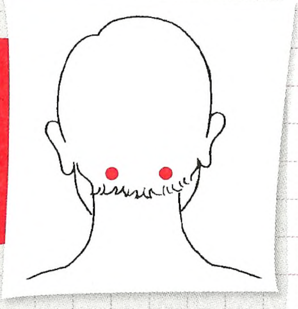
İDRAR TORBASI 40 (İT 40) veya Oe Tchong: Dizin arkasında, kıvrım çizgisinin tam ortasında, dizin arka çukurluğunda yer alır.





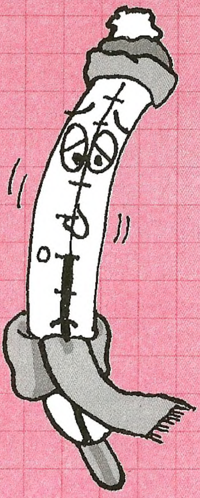
MİDE 3 (M 3) veya Tsiu Tsiao: İrisin dikey hizasında, burnun alt kenarı ile aynı seviyede yer alır.

SAFRA KESESİ (SK 20) veya Fong Chi: Ense kısmında, art kafa kemiği ile kulakların alt bitim hizasındaki kemik çıkıntısının tam altındaki çukurlukta simetrik olarak yer alırlar.



İhtiyacınız halinde bu noktalara kitaptaki stres veya sahne korkusu bölümlerinde yer alan noktaları da ekleyebilirsiniz. (bkz. s. 52)

Soğuk algınlığı ve grip başlangıcı



Grip gibi soğuk algınlığı hastalıkları da virüs kaynaklı olduğundan, antibiyotik kullanmak fayda etmez. Bu ilaçlar sadece süper enfeksiyonlarda yani başlangıçta virüs kaynaklı olup sonradan bakteri enfeksiyonuna dönüşen vakalarda önerilir. Bazı özyağların virüs ve bakterilere karşı dikkate değer etkileri olduğundan soğuk algınlığı ve grip gibi rahatsızlıklarda bunlara başvurulabilir.

Soğuk algınlığı ve grip başlangıcı kendisini ağrı, üşüme ve yorgunluk hatta baş ağrısı, iştahsızlık ve mide bulantılarının eşlik ettiği yüksek ateş ile gösterir.

Bu durumda hastayı mümkün olduğunca sıcak tutmak, çok yükselmediği (39 °C'nin üstü) ya da dayanılamaz hale gelmediği sürece ateşine müdahale etmemek gerekir. Zira 38 °C'nin üstüne çıkan vücut ısısı, bazı mikropları kırmak için olduğu kadar, bağışıklık sistemini harekete geçirmek için de gereklidir.

Uyarı

Yüksek ateş, özellikle de hızla yükselmişse, çocuklarda hipotermik şoklara sebep olabilir. Böyle bir durumla karşılaşmamak için çocuğun ateşinin, üstünü fazla örtmeyerek, 37 °C sıcaklığındaki suda banyo yaptırarak ve bolca su içirerek sistemli şekilde düşürülmesi daha uygundur. Duruma göre ateş düşürücü, hatta antikonvülsan* ilaçların kullanılması da söz konusu olabilir.

---

* Vücuttaki istem dışı kasılmaları önleyen ilaçlar-ç.n.

TAVSİYELER

Soğuk algınlığında çoğunlukla iştahsızlık da görülür. Bu durumda kendinizi yemek yemeye zorlamaktan çok, hafif beslenmeye, süt ürünleri, şekerli ve yağlı gıdalardan uzak durmaya hatta birkaç gün boyunca sadece sebze çorbası içerek bol miktarda sıvı almaya özen göstermeniz iyi olur.

REÇETE

Hastalık belirtilerini hisseder hissetmez alabilecekleriniz:

→ **Oscillococcinum***: Sabah kahvaltıdan ve akşam yatmadan önce 1 doz.

→ Bunlara günde 2 gram **C vitamini** de eklemek mümkün. Bu takviye doğal yoldan acerola kirazı ya da ekstresi tüketimi ile karşılanabilir.

→ **Magnezyum klorür** (günde 5 gram) de süreçte faydalı olabilir ancak laksatif etkisi unutulmamalı.

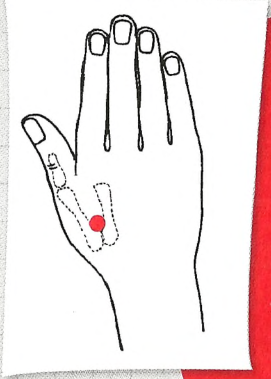
→ Burun enfeksiyonunda oligoelement formunda **bakır** alımı da önerilir.

---

* Ördek karaciğeri ve kalbinden alınan bir maddenin işlenmesiyle üretilen homeopatik bir preparat-ç.n.

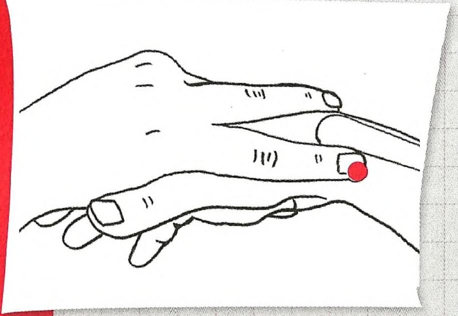
Masaj

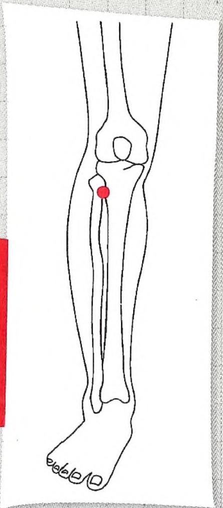
Soğuk algınlığı ya da grip başlangıcında yanda belirtilen noktalara hafifçe masaj yaparak bağışıklık sisteminizi harekete geçirebilirsiniz. Her zamanki gibi yine simetrik ve çift taraflı (orta hattaki MK 6 hariç) olacak şekilde masaj yapmalısınız. Bu masajları şikâyetleriniz dinene kadar, gün içinde birçok kez tekrarlayabilirsiniz. Aksi halde doktora başvurmak zorunda kalabilirsiniz.



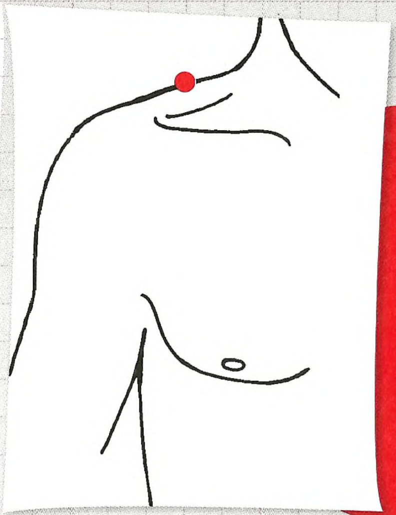
KALIN BAĞIRSAK 4 (KB 4) veya Ro Kou önemli bir noktadır. El tarağında, başparmak ve işaret parmağı kemiklerinin birleşiminde yer alır. Başparmağınızla işaret parmağınızı birleştirdiğinizde ortaya çıkan kabarıklığın bileğinize yakın ucunda bulunur. Bu noktayı diğer elinizin başparmağı ve işaret parmağı arasına alacak şekilde tutarak, başparmağınızla hafifçe ovabilirsiniz. Bu noktaya yapılan masajlar çoğunlukla can acıttığından doğru yeri bulmak kolaydır.

AKCİĞER 7 (A 7) veya Lie Tsiue: Ön kolun iç kısmında, bilekten yaklaşık bir buçuk parmak içerde, önkol atardamarının (nabzın ölçüldüğü damar) üzerinde yer alır. Ellerinizi, başparmak ve işaret parmağınızın arasında kalan kısımları birbirine geçecek şekilde tutarak da kolayca bulabilirsiniz, bu şekilde işaret parmağınızın ucu bu noktaya denk gelecektir.





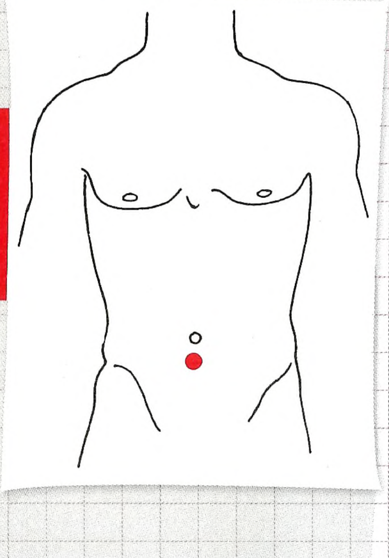
MİDE 36 (M 36) veya Zusanli: Diz ortasının 3 parmak aşağısında, diz yumrusunun (pürüzlü derinin) bitiminde yer alır.



Hastalık belirtileri epeydir sürüyorsa bunlara şu iki noktayı da ekleyebilirsiniz:

ÜÇLÜ ISITICI (ÜI 15) veya Tianliao: Trapez kasının üst kenarında, boyun ile omuz başının üzerindeki çatının ön kısmının (akromion) ortasında yer alır. Bu kası baş ve işaret parmaklarınızla kıskaca alarak hafifçe masaj yapabilirsiniz.

MERKEZ KANAL 6* (MK 6) veya Qihai, orta hattın üzerinde, göbek deliğinin yaklaşık 2 cm aşağısında yer alır.



---

* Diğer adı ile Jenn Mo

Solunum ve burun açma

Soğuk algınlığına bağlı hastalıklarda genellikle solunum yollarını ve tıkalı burnu açma ihtiyacı hissedilir. Bu hastalıklar düşük ölçekli solunum rahatsızlıkları, bronşit, burun tıkanıklığı, solunum zorluğu gibi çeşitli solunum sorunlarına yol açar. Hastanın daha iyi nefes alıp verebilmesini sağlamak için bu sorunları gidermek gerekir.

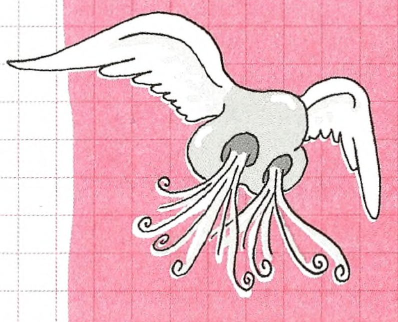
BURNU YIKAMAK

Bebeklerde kullanılan basit bir yöntem, bebeğin burnunu düzenli olarak serum fizyolojik (steril tuzlu su) ile yıkamaktır. Bu işlemi normal zamanlarda günde bir, burnunuz tıkalıyken de günde üç ya da dört kez gerçekleştirebilirsiniz. Bunun için ihtiyaç duyabileceğiniz malzemeleri eczanelerden temin edebilirsiniz.

Biliyor muydunuz?

İyi solunum gerçekleştirememenin sonuçları

Vücuttaki organların tümü oksijene ihtiyaç duyar. Yeterli oksijenden mahrum kalan kalp, enfarktüs geçirir ki bu da kalp kasına zarar verir. Ama vücudumuzda en çok oksijen tüketen organ beyindir. Vücut ağırlığımızın ancak %2'sini oluştursa da soluduğumuz oksijenin yaklaşık %20'sini tüketir. Beynin faaliyet halindeki bölgelerine daha fazla oksijen taşınır. Lakin beyindeki oksijen miktarının düşmesi (hipoksi) uyku, dikkat, iştah, hafıza ve moral düzeyiyle ilgili çeşitli sorunları tetikler. 4.000 metre yükseklikte gerçekleştirdikleri bir saatlik uçuşun, beyinlerinin çalışma kapasitesini %20 azalttığı tespit edilen havacılar bunun bir ispatıdır.



TAVSİYELER

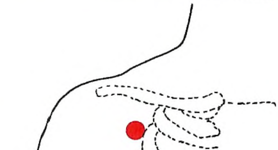
Burun veya bronş tıkanıklığı yaşandığında yapılması gereken ilk şey ortamdaki havanın nemlendirilmesidir. Bunun için içi su dolu bir kabın kaloriferin veya ısıtma sisteminin yakınına yerleştirilmesi yeterlidir.

REÇETE

Bir tas kaynatılmış suya **okaliptüs** *(Eucalyptus polybractea)* ve **melaleuka ağacı** *(Melaleuca quinquenervia)* özyağlarından birkaç damla damlatarak buharını soluyun. Bu işlemi gün içinde birçok kez tekrar edebilirsiniz. Sıcak ve nem, salgıları daha akışkan hale getirerek atılmalarını kolaylaştırır. Yağlar ise tıkanıklığı açar ve dezenfekte eder.

Masaj

Uygulanan tedaviye yardımcı olması için belirtilen noktaya, (simetriğinde bulunan eş noktayla birlikte) sık sık uzun süreli masaj yapın.



AKCİĞER 1 (A 1) veya Zhongfu: Göğüs kafesinin dış kenarında, ilk kaburga kemiğinin üst kenarındaki kaburgalar arasındaki ilk boşlukta ve göğüs ucunun dikey hizasının 2 parmak dışında yer alır. Baskı uygulandığında bu noktanın genellikle hassasiyet gösterdiğini belirtmek isterim.

Titremeler

Parkinson hastalığı, beynin özel bölgeleri sayılan gri cevher çekirdeklerine (bazal ganglion) has bir sinir ileticisi (nörotransmiter) olan dopamin salgısının azalması ile ortaya çıkar. Dopamin seviyesindeki bu düşüş diğer sinir ileticileriyle olan dengeyi bozar; özellikle de bu hastalık sürecinde karşılaşılan titremeler, vücudun esnekliğini kaybetmesi ve koordinasyon sorunlarından sorumlu olan asetilkolin ile olanı.

El ve ayakların titremesi sinirli, endişeli ya da stresli kişilerde sık rastlanan bir durumdur. Aşırı kahve ve tütün tüketiminin yanı sıra kalsiyum ve/veya magnezyum eksikliği de bu durumu daha kötü hale getirebilir.

Biliyor muydunuz?

Titremelerin tek sebebi Parkinson hastalığı değildir. Titremeye yol açan yaklaşık yirmi neden vardır. Bunların içinde en sık rastlananı yaşa bağlı, sebebi belli olmayan el titremesidir (idiyopatik senil tremor) yani yaşlanma sürecinde ortaya çıkan titremelerdir. Parkinson hastalığında ellerin özellikle dinlenme veya stres anlarında titrer. Genellikle hastalığın ilk belirtisi budur. Hareket esnasındaki titremelerse (örneğin bardak tutarken) Parkinson hastalığının belirtisi değildir.

REÇETE

→ *Gelsemium sempervirens 9CH:** Sabah-akşam yemeklerden önce ve titreme oldukça 3 tablet.

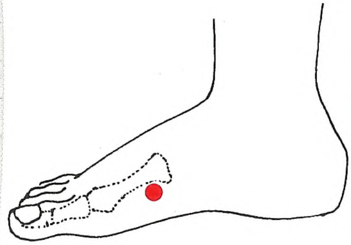
Dede, benim için çileklere şeker serper misin?

---

* Sarı yaseminden damıtma yöntemi ile üretilen homeopatik preparat-ç.n.

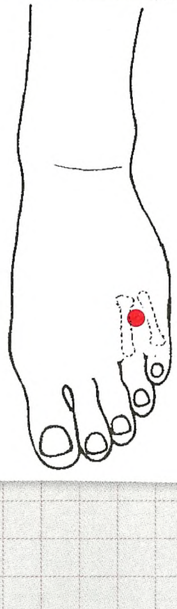
Masaj

Titreme şikâyetiniz olduğunda aşağıda belirtilen noktalara (ve eş noktalarına), günde iki kez, birkaç dakika masaj yapabilirsiniz:



DALAK PANKREAS 4 (DP 4) veya Gongsun: Ayağın iç kenarında, birinci ayak parmağı kemiğinin arka ucunun altındaki çukurlukta yer alır.

SAFRA KESESİ (SK 41) veya Linn Tsri: 4. ve 5. ayak parmağı kemiklerinin oluşturduğu açıda yer alır.



Bunlara strese iyi gelen noktaları da (bkz. s. 52) ekleyebilirsiniz.

Tütün, alkol veya uyuşturucuyu bırakma

Hımm, parti yapması güzel de nasıl duracağız?!!!

Bağımlılık yapan maddeler, kullanıcılarında bedensel ve zihinsel bozukluklara yol açan belalardır. Bağımlılıktan kurtulmak için en önemli unsur, kişinin buna istekli olmasıdır. Mutlak bir işbirliği içinde olması şarttır zira bu süreçte en çok çaba göstermesi gereken kişi odur. Terapist veya doktorun katkısı, bu sürecin kişi için en iyi şekilde sonuçlanmasını sağlamaktır. Kişi ancak buna gönüllü olursa başarılı olabilir, aksi halde her tür girişim başarısızlığa mahkûmdur.

Bağımlılık yapıcı maddeleri –tütün, alkol veya uyuşturucu- bırakmak için atılacak ilk adım bedenin toksinlerden arındırılmasıdır. Böylece kötü alışkanlığın etkileri en aza indirildiği gibi bırakan kişinin de işi kolaylaştırılır. Vücudun toksinlerden arındırılması organizmanın bağımlılık yapıcı maddelerin kalıntılarından da temizlenmesini sağlar.

Sağlığa zararı olmadığı için gönül rahatlığı ile ot içebilirim.

☐ Doğru ☐ Yanlış

Yanlış. Düzenli olarak tüketilen ot yorgunluk ve isteksizliğe yol açabilir. Şizofrene yakalanma riskini üç katına çıkarttığı gibi akciğer kanserine yakalanma riskini de tütün kadar arttırır.

TAVSİYELER

Sigarayı bırakma süreci C vitamini (acerola kirazı), alkolü bırakma süreci B vitaminleri (bira mayası), uyuşturucuyu bırakma süreci ise magnezyum alımı ile desteklenmelidir. Ayrıca her üç durumda da, 5-hidroksitriptofan* (5HTP) veya griffonia bitkisinin *(Griffonia simplicifolia)*** çekirdeğinden elde edilen özütü (5HTP içerir) takviyesinde bulunmak, bağımlılığı bırakma sürecinde azalan seratonin***-seviyesinin artmasını sağlayarak, bu dönemin daha rahat atlatılmasını sağlar. Kudzu bitkisi de herhangi bir bağımlılığı bırakırken destek alınabilecek bitkilerdendir.

---

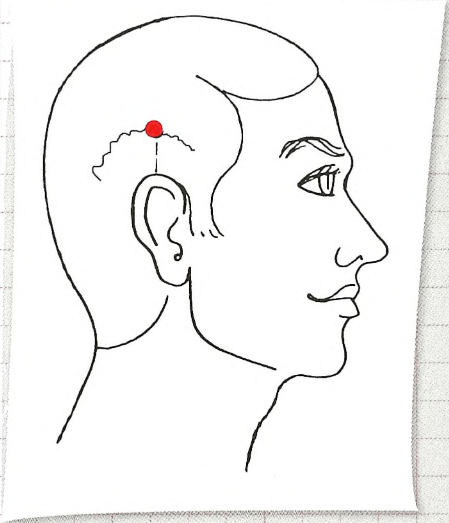
[*] Griffonia bitkisinin çekirdeklerinden elde edilen ve vücuttaki serotonin seviyesini arttıran ilaç-ç.n.

[**] Griffonia simplicifolia: Afrika'da yetişen ve tıbbi amaçlarla kullanılan bir bitki-ç.n.

[***] Serotonin: Yatışmamızı ve sakinleşmemizi sağlayan sinir iletici (nerotransmitter)

Masaj

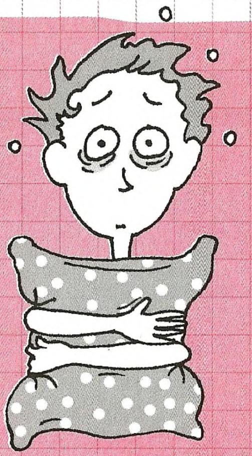
Toksinleri vücudunuzdan atmak için kendi kendinize masaj yapabileceğiniz, vücudun her iki yanında bulunan birer nokta vardır. ***SAFRA KESESİ (SK 8)*** veya Shaigu kulak kepçesinin üst bitim noktasından yaklaşık 3-4 parmak yukarıda yer alır. Kafatasının duvar (parietal) kemiği ile şakak (temporal) kemiğin birleşimindeki çukurluktadır. Baskı uygulamak çoğunlukla ağrıya neden olur. Parmakla dairesel hareketler şeklinde yapılacak masaj hafif ancak uzun süreli olmalı ve gün içinde birkaç kez tekrarlanmalıdır. Bazı migren ağrıları ve baş dönmeleri için de aynı noktalara masaj yapılması önerilir.



Uyarı

Vücutlarını toksinlerden kendi kendilerine masaj yaparak arındıran bireylerde sıcak basması, fazlaca terleme gibi ciddi reaksiyonlar görülebilir. Bunlar uyuşturucu kullanımından ötürü bedende biriken toksinlerin atıldığını gösterir.

Uykusuzluk



Uyku, günlük aktivitelere bağlı olarak vücutta oluşabilecek hasarların giderilmesi için temel bir ihtiyaçtır. Bedenin yenilenmesini sağlayan büyüme hormonu seviyesi gece uyku sırasında artış gösterir. Ayrıca bu süre zarfında hücreler için gerekli olan enerji stoklanır, bedendeki artıklar temizlenir, gün boyu edinilen bilgiler hafızaya işlenir.

Uyku sorunları sık rastlanan şikâyetlerdendir. Kronik ve sürekli seyredebileceği gibi bir duygu durumu, sorun ya da yer değişikliğinden kaynaklanarak dönemsel olarak da kendini gösterebilir.

Biliyor muydunuz?

Kronik uykusuzluk bazı hastalıklara yol açabilir. Uyku eksikliğinin şeker hastalığı (tip 2), kalp-damar hastalıkları, depresyon, baş ağrıları, hafıza sorunları gibi rahatsızlıkları tetikleyebileceği ispatlanmıştır.

TAVSİYELER

- 14:00'ten sonra kahve veya benzeri uyarıcıları tüketmemek.
- Sadece akşamüstünün ilk saatlerine denk gelecek şekilde kısa süre (20 dakikadan az) kestirmek.
- Alarm çalar çalmaz, yatakta oyalanmadan kalkarak sabah tembelliğinden kaçınmak.
- Akşamları ağır yemeklerden uzak durmak.
- Sabah kalktıktan sonra duş yaparak veya hafif bir fiziksel etkinlikte bulunarak canlanmak.
- Bazı kişilerin yatmadan önce duş almaktan, dolunay zamanlarından veya odada bulunan elektronik aletlerin yol açtığı elektromanyetik alanlardan olumsuz etkilendiğini de belirtmekte fayda var.

REÇETE

→ **Kediotu** *(Valeriana officinalis)* tozu (250 mg): Yatmadan yarım saat önce 2-3 kapsül.

→ Kediotunun keskin kokusundan rahatsız olanlar, bir bardak suya 2 damla **lavanta özyağı** katarak, yatmadan yarım saat önce içebilir veya göğüs bölgelerine sürebilir.

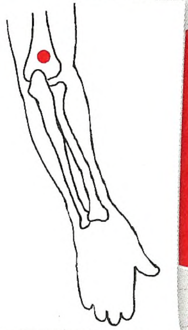
Uyarı

Ciddi oranda bağımlılık yaratma riski taşıdıkları ve yan etkileri olduğu için uyku ilaçlarından uzak durmak gerekir.

Alıştırma

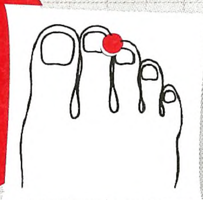
Uykusuzluk çektiğinizde, huzurlu ve keyifli olduğunuz, sıra dışı maceralar yaşadığınız bir harikalar ülkesinde olduğunuzu hayal edebilirsiniz.

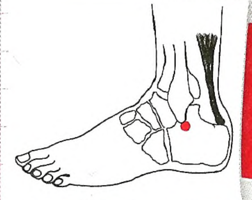
Aşağıda belirtilen noktalara çift taraflı masaj yaparak bu şikâyetten kurtulabilirsiniz. Yatmadan yarım saat önce hafifçe ve sırasıyla, birkaç dakika boyunca masaj yapmanız gereken bu noktalar önem sırasına göre şunlardır:



ÜÇLÜ ISITICI 10 (Üİ 10) veya Tienn tsing: Fiziksel ve ruhsal rahatlama açısından son derece etkin bir noktadır. Dirseğin gerisinde, kolunuzu açtığınızda bulunması kolay bir noktada yer alır. Dirsek kemiğinin tam yukarısında yani dirseğin gerisindeki, elinizle yoklarken kolayca hissedebileceğiniz, kemik çıkıntısının yukarısında yer alır.

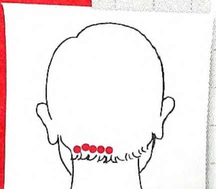
MİDE 45 (M 45) veya Li toe: Uzun süreli masaj yapılması gereken önemli bir noktadır. İkinci ayak parmağının üçüncü parmağa yakın yüzeyinde, tırnak tabanının dış açısında yer alır.





İDRAR TORBASI 62 (İT 62) veya Shenmai: Ayak bileğinde dış yan kemiğin en çıkıntılı kısmının hemen aşağısında, yan kemiğin yaklaşık yarım parmak altında yer alır.

ENSE HATTI kafatasının tam altında yani art kafa kemiğinin (oksipital) aşağısında orta hattan kulak kepçesinin arkasında ve altında elle fark edilebilen kemik çıkıntısına kadar olan çizgidir. Bu bölgede yan yana farklı noktalar yer almaktadır: YK 15 (la menn), İT 10 (Tienn chou), SK 20 (Fong thcre) ve en önemlisi An Niam 1 ve 2. Bu hattın bütününe, kişi sırtüstü yatmış ve baş hafifçe geriye doğru verilmiş iken masaj uygulanmalıdır. Bu noktalardan özellikle kulak kepçesi arkasındaki kemik üzerindekilere (An Niam) ağırlık verilmelidir.



Yorgunluk

Sıradan yorgunlukla kendini 6 aydan uzun süren bir bitkinlikle gösteren, fiziksel ve zihinsel aktiviteyi % 50 oranında -hatta daha fazla- düşüren "kronik yorgunluk sendromunu" birbirinden ayırmak gerekir. Kronik yorgunluk kendini fiziksel aktivitelerde belli eder ve belli bir sebebi yoktur. Kronik yorgunluğa nörokognitif sorunlar (hafıza ve konsantrasyon), boğaz tahrişi, ağrılar ve uyku sorunları gibi şikayetler de eşlik eder. Uzun süreye yayılır ve genellikle tedavisi zordur.

Yorgunluk şüphesiz doktorların en sık duydukları şikâyettir. Fazla çalışma, modern hayatın hızlı ritmi, giderek kısalan uyku süreleri... İşte size yorgunluğun temel sebepleri.

Yorgunluk hissettiğinizde öncelikle uyku sürenize özen göstermeniz gerekir. Sonrasında bol bol çiğ sebze ve meyve yiyerek bolca vitamin ve mineral almalısınız. Elbette dinlenmeye, gevşemeye ve rahatlamaya da zaman ayırmalısınız.

Magnezyum ve koenzim Q 10 takviyesi almak yorgunluğu hafifletir. Ayrıca arısütü veya spirulina* gibi kuvvet verici özelliğe sahip besinler tüketmek de oldukça faydalıdır.

Haydi, tatlım, alışverişe gidiyoruz.
İyi de ben hâlâ pijamalarımlayım...

---

* Vitamin, mineral ve doğal pigmentler açısından zengin mavi-yeşil alglerden mikroskobik bir yosun türü-ç.n.

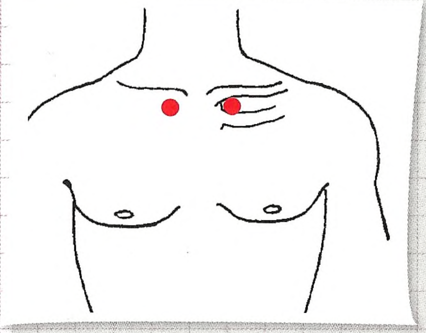
Enerjinizi arttırmanızı, yorgunluk ve bitkinlikten kurtulmanızı sağlayacak 3 nokta var. Bu noktalara birkaç saniye boyunca masaj, ya da daha iyisi hafif vuruşlar yapabilirsiniz.

İlk iki nokta olan **BÖBREK 27** (Lu Fu) noktaları göğüs kemiğinin her iki yanında, ilk kaburga kemiği ile köprücük kemiğinin alt kenarı arasındaki çukurlukta, orta hattın 4-5 cm yanında yer alır.

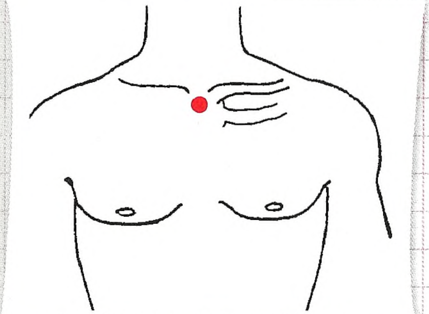
Üçüncü nokta **MERKEZ KANAL** veya **JENN MO 21** (Tienn Tru) ise, göğüs kemiğinin 3 cm yukarısında, aynı kemiğin üst kenarının aşağısında yer alır.

Bu noktalara hafif vuruşlar yaparak yorgunluktan çabucak kurtulabilirsiniz. Bu uygulamayı ihtiyaç duydukça tekrarlayabilirsiniz.

Bununla birlikte yoğun ve sürekli yorgunluk halinin altında hangi tıbbi nedenin yattığını araştırmak gerekir. Bunları kısaca şöyle sıralayabiliriz: bunalım (depresyon), kansızlık (anemi), demir yüklenmesi (hemokromatozis), şeker hastalığı (diyabet), kas romatizması (fibromiyalji), hormonal bozukluk, vücudun ihtiyaç duyduğu bir maddenin eksikliği, uyku apnesi, kalp ve damar hastalıkları…

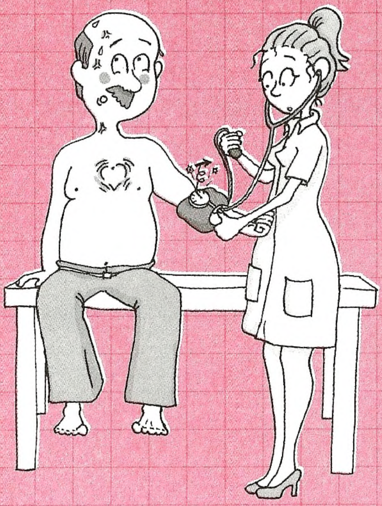


BÖBREK 27



JENN MO 21

Yüksek tansiyon



Yüksek tansiyonu belirleyen iki rakam vardır:

- Büyük tansiyon, kalbin atardamarlara kan pompalarken kasılmasına (sistol) dayalı değerdir. Buna sistolik kan basıncı denir.
- Küçük tansiyon ise, kalbin damardan gelen kanla dolarken gevşemesi ya da genişlemesine dayalı (diyastol) değerdir. Buna da diyalostik kan basıncı denir.

Dünya Sağlık Örgütü, büyük tansiyon değeri 140 mm Hg (kan basıncı ölçüm referansı merkürün milimetre birimi), küçük tansiyon değeri de 90 mm Hg'den yüksekse, yani tansiyon 140/90'ın üstünde ise bu durumu yüksek tansiyon olarak tanımlamaktadır. Aynı ölçüm değerlerini santimetre cinsinden ifade ederken 14/9 denir.

Yüksek tansiyon teşhisi en az 3 aylık bir süreye yayılarak yapılan 3 değerlendirmenin sonunda kesinleşir.

Biliyor muydunuz?

Beyaz Önlük Sendromu

Bazı kişilere yüksek tansiyon teşhisi konulmasının sebebi doktor muayenesi esnasında heyecanlanmalarıdır... Yani kısaca doktor korkusu! "Beyaz önlük sendromu" adı verilen bu durum yüzünden yanlış teşhis koymamak için, tansiyon ölçümünün doktorun odası dışında yapılması veya hastanın tansiyonunu evde kendi başına ölçmesine olanak tanıyan cihazların kullanılması önerilir. Sonuçta, yüksek tansiyon hastası olduğundan şüphelenilen kişilerde, tansiyonu 24 saat süre ile takip ederek kaydedecek şekilde ambulatuar (gezici) kan basıncı ölçümü (ABPM) yapılabilir. Bu ölçüm kardiyologlar tarafından gerçekleştirilir.

Türkiye'de yaklaşık 18 milyon yüksek tansiyon hastası vardır. O halde bu ileri yaşlarda daha sık görülen yaygın bir hastalıktır. Sadece tansiyon ölçmek yeterli olduğu için kolayca teşhis edilebilir. Hastalık uzun süre kendini pek belli etmediği için yüksek tansiyon hastalarının büyük çoğunluğuna henüz tanı konamamıştır. Genellikle, düzenli tıbbi muayene sonucunda ortaya çıkarılan bir hastalıktır.

Uyarı

Yüksek tansiyon ciddi bir hastalıktır çünkü kalp-damar sistemine ciddi zararlar verebilir: kanama, beyin damarlarında görülen sorunlar, göğüs anjini, enfarktüs... Dolayısıyla asla ihmale gelmez.

TAVSİYELER

Yüksek tansiyon tanısı konduğunda tedaviye başlamadan önce şunlara dikkat etmelisiniz:

→ Fazla kilolardan kurtulmak.

→ Tuz tüketimini azaltmak.

→ Kahve, alkol ve tütünü azaltmak veya bırakmak.

→ Düzenli fiziksel etkinliklerde bulunmak.

→ Tansiyonu yükseltebileceği için doğum kontrol hapı kullanımını bırakıp başka yöntemlere başvurmak.

Bunları uyguladığınız halde yüksek tansiyon rahatsızlığınız sürüyorsa tedaviye başlanabilir.

REÇETE

Rahatsızlıkları kronik hale gelmemiş yüksek tansiyon hastaları **zeytin** ve/veya **cezayirmenekşesini** farklı biçim ve dozlarda kullanabilir:

→ Bitki tozu (250 mg) halinde sabah-akşam 1-2 kapsül.

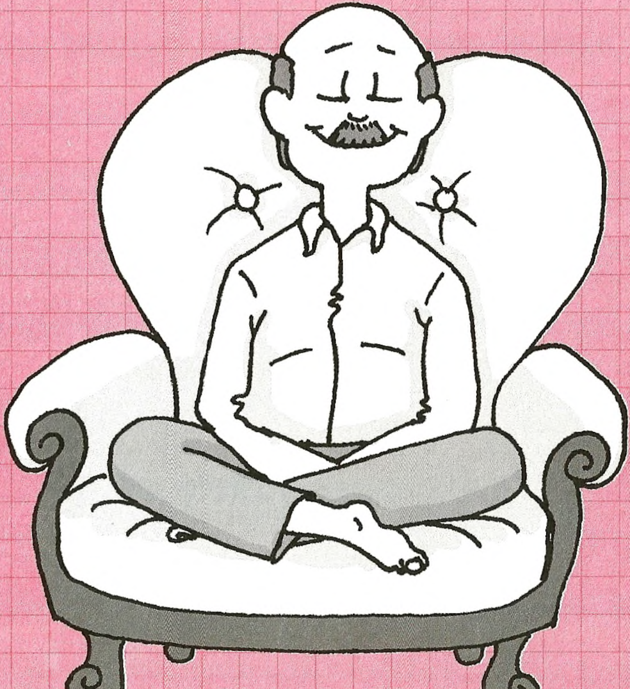
→ Ana tentür* halinde sabah-akşam birer bardak suya 50'şer damla.

---

* Homeopatik preparatlar hazırlamak için kullanılan bir tentür çeşidi-e.n.

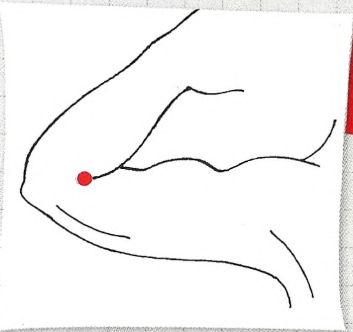
Alıştırma

Meditasyonun yüksek tansiyona iyi geldiği gözlenmiştir. Sırf meditasyon yaparak büyük tansiyonunuzu 4,7 mm Hg, küçük tansiyonunuzu da 3,2 mm Hg oranında düşürebilirsiniz ki bu pek çok tansiyon ilacı için hayli iyimser bir orandır. Bu yüzden, rahatça koltuğunuza yerleşip, sadece nefesinize odaklanarak meditasyon yapmayı ihmal etmeyin.

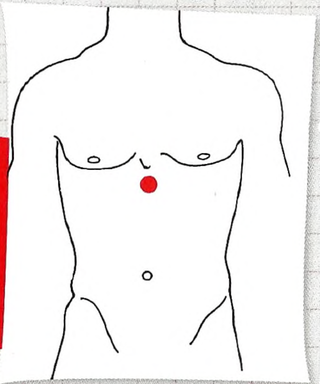


Belirtilen dört bölgenin (merkezdeki MK 15 hariç) karşılıklı eş noktalarına masaj yaparak yüksek tansiyonunuzu düşürebilirsiniz. Tansiyonunuzun yükseldiğini hissettiğiniz anda masaj yapmaya başlayabilirsiniz.

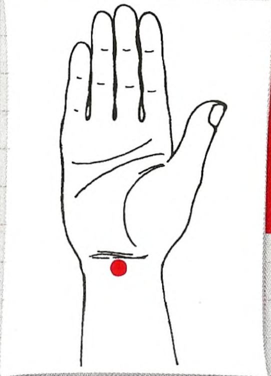
KARACİĞER 3 (KC 3) veya Trae Tchrong: Ayak tarağındaki 1. ve 2. kemiklerin birleşiminde yer alır. Bu noktalara baskı uygulanması genellikle ağrıya neden olur. Uzun süreli masaj yapabilirsiniz.



KALP 3 (K 3) veya Chao Raé: Dirsek kıvrımının iç ucunda yer alır.



MERKEZ KANAL 15* (MK 15) veya Tsiu Oé: Göğüs kemiğinin aşağı ucundaki ksifoid çıkıntının tam üstünde, göbek deliğinin yaklaşık 7 parmak yukarısında yer alır.



KALP MERİDYENİ 7 (KM 7) veya Ta Ling: Bilek kıvrımının ortasında, elin iç kısmındaki iki tendonun arasında yer alır.

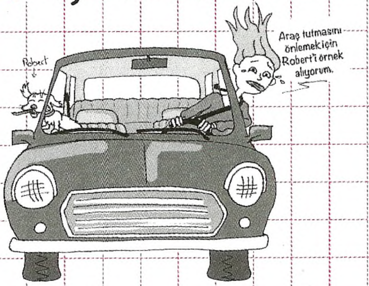
---

* Diğer adıyla Jenn Mo (JM).

Çekinmeyin... Bu kısmı kesebilirsiniz!

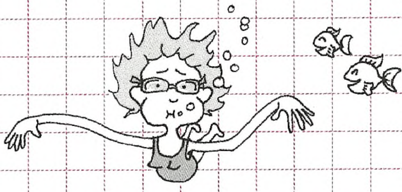
Bu masajı paylaşın

Araç tutması


Robert
Araç tutmasını önlemek için Robert'i örnek alıyorum.

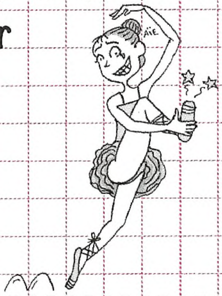
Bu masajı paylaşın

Astım



Bu masajı paylaşın

Bacaklardaki kramplar

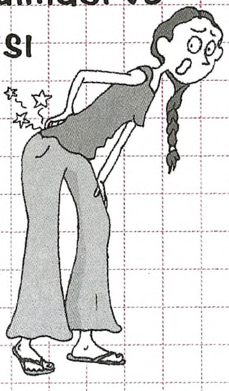


Bu masajı paylaşın

Baş ağrısı

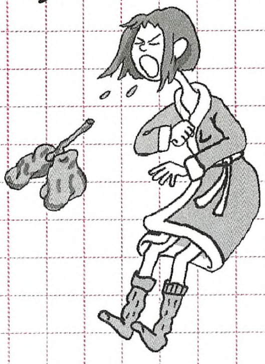
Bu masajı paylaşın

Bel tutulması ve bel ağrısı

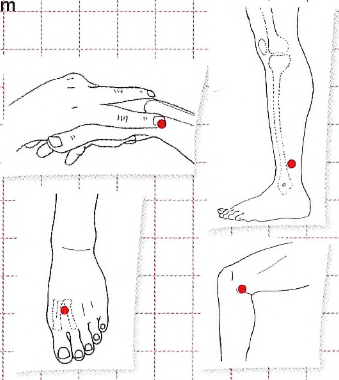


Partager ce massage

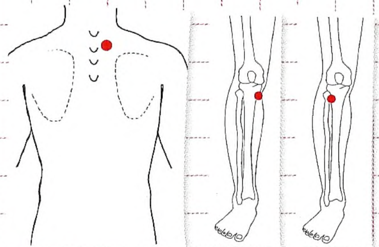
Bronşit



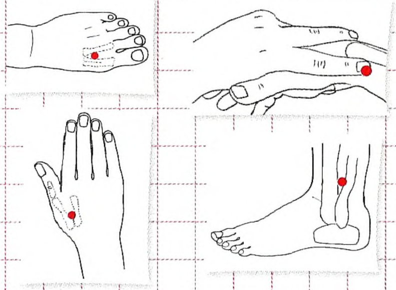
Astım



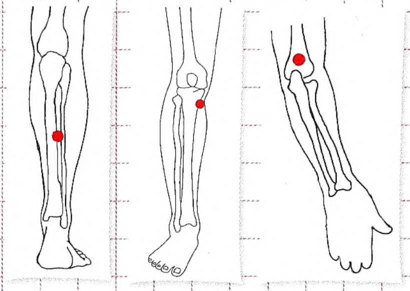
Araç tutması



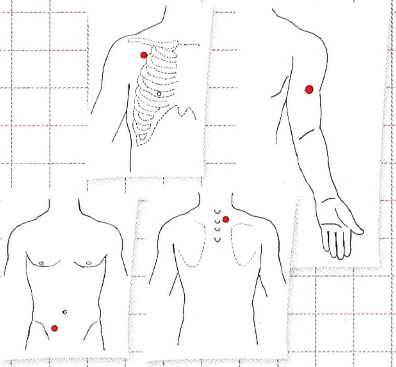
Baş ağrısı



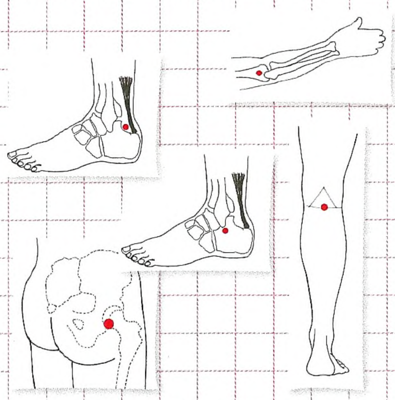
Bacaklardaki kramplar



Bronşit



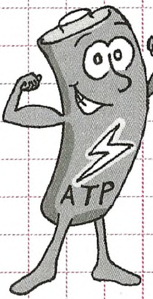
Bel tutulması ve bel ağrısı



Çekinmeyin... Bu kısmı kesebilirsiniz!

Bu masajı paylaşın

Enerji yüklemesi



Bu masajı paylaşın

Hafıza

Hah, bir RAM kartı daha ekledim mi hafızam zımba gibi olur.

Bu masajı paylaşın

Hıçkırık

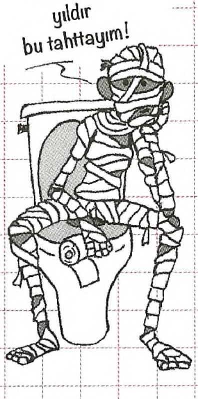
hıçk
hıçk
hıçk

Bu masajı paylaşın

İdrar tutamama ve kaçırma

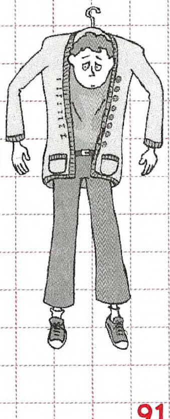
Bu masajı paylaşın

Kabızlık

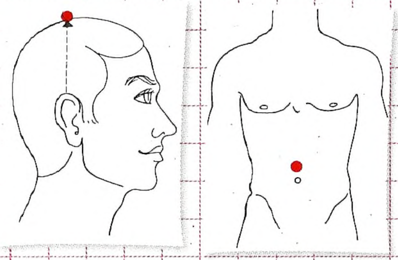

10000 yıldır bu tahttayım!

Partager ce massage

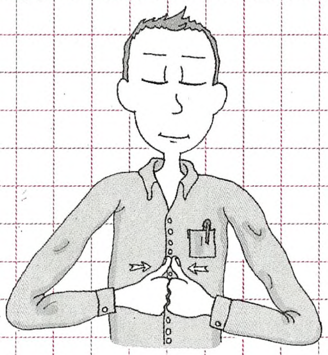
Kasılma ve kas sertleşmesi



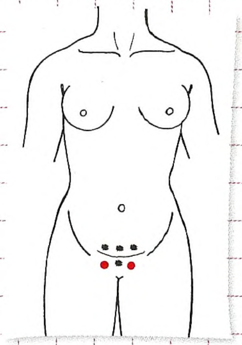
Hafıza



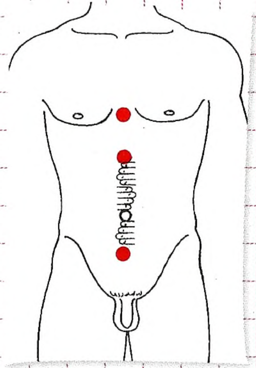
Enerji yüklemesi



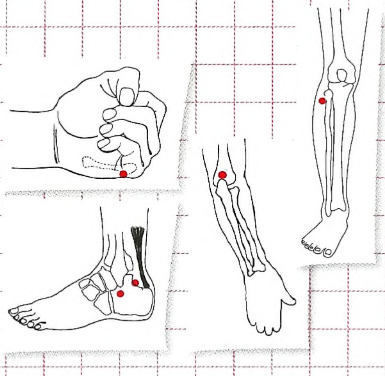
İdrar tutamama ve kaçırma



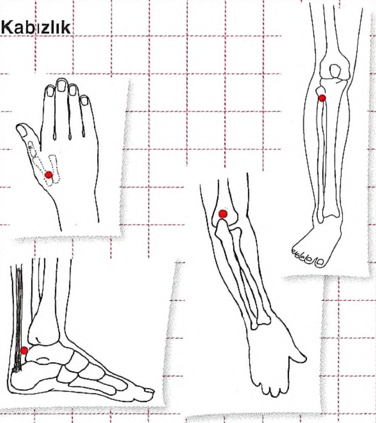
Hıçkırık



Kasılma ve kas sertleşmesi



Kabızlık



Çekinmeyin... Bu kısmı kesebilirsiniz!

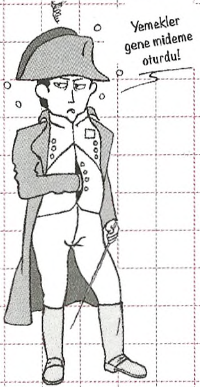
Bu masajı paylaşın

Kulak çınlaması

VZZZ
VZZZ
VZZZ
VZZZ

Bu masajı paylaşın

Mide ağrıları

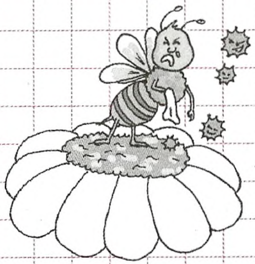

Yemekler gene mideme oturdu!

Bu masajı paylaşın

Nezle ve burun iltihabı

Bu masajı paylaşın

Polen alerjisi



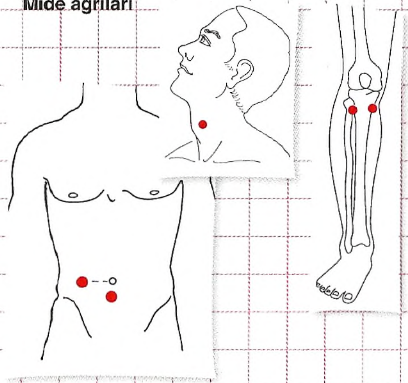
Bu masajı paylaşın

Sahne korkusu, stres ve endişe

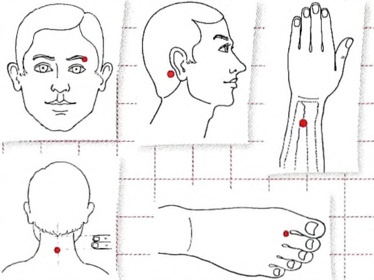
Partager ce massage

Ses kısıklığı

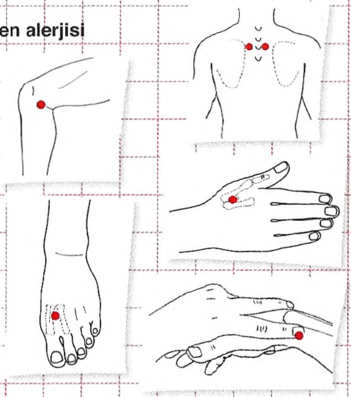
Mide ağrıları



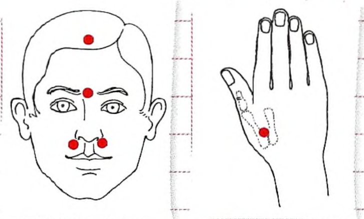
Kulak çınlaması



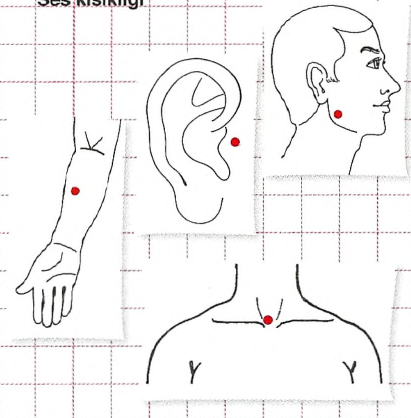
Polen alerjisi



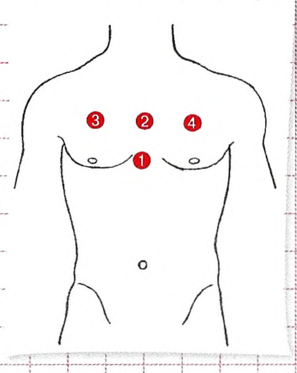
Nezle ve burun iltihabı



Ses kısıklığı



Sahne korkusu, stres ve endişe



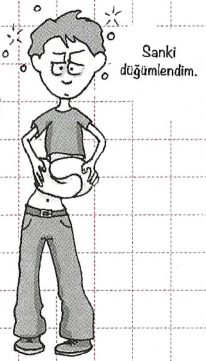
Çekinmeyin... Bu kısmı kesebilirsiniz!

Bu masajı paylaşın

Sıcak basması

Bu masajı paylaşın

Sindirim sorunları


Sanki düğümlendim.

Bu masajı paylaşın

Sinüzit

Ben yolunu buldum.

Bu masajı paylaşın

Sistit veya idrar yolları enfeksiyonu

Ben de içebilir miyim anne?
Olmaz! Bu büyükler için.
KIZILCIK
KIZILC
KIZILCIK

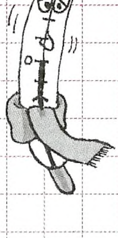
Bu masajı paylaşın

Sivilce (akne)

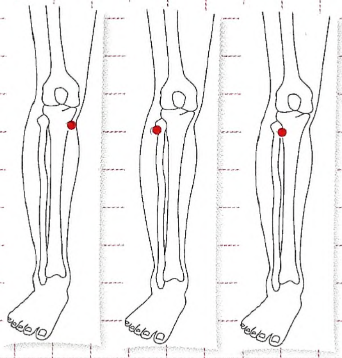
Kimsecikler beni bu halde görmesin de...
INCOGNITO

Partager ce massage

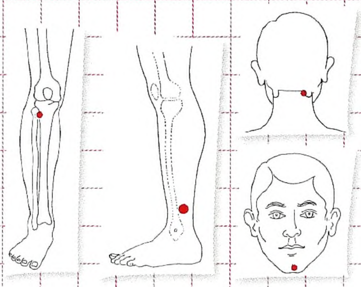
Soğuk algınlığı ve grip başlangıcı



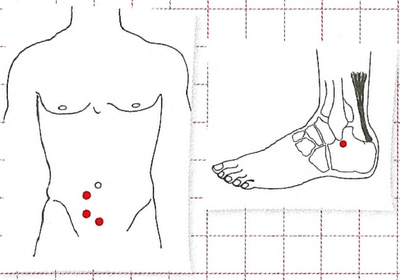
Sindirim sorunları



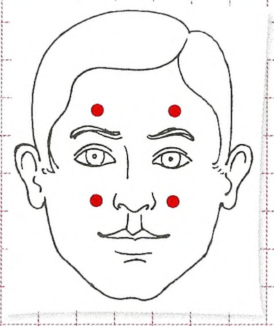
Sıcak basması



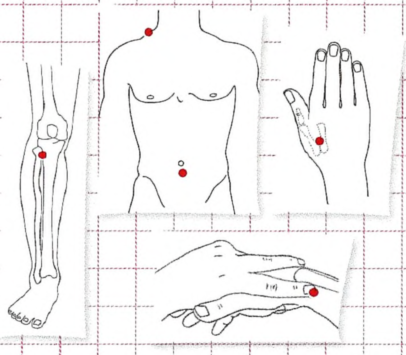
Sistit ve idrar yolları enfeksiyonu



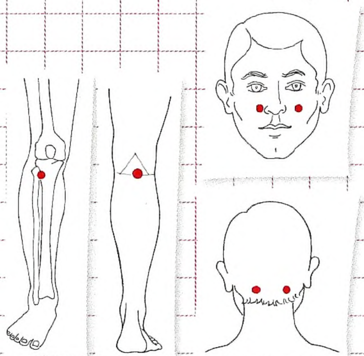
Sinüzit



Soğuk algınlığı ve grip başlangıcı



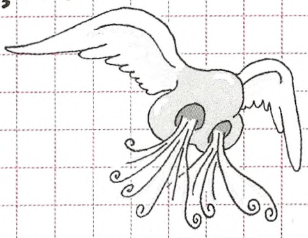
Sivilce (akne)



Çekinmeyin... Bu kısmı kesebilirsiniz!

Bu masajı paylaşın

Solunum ve burun açma



Bu masajı paylaşın

Titremeler

Dede, benim için çileklere şeker serper misin?

Bu masajı paylaşın

Tütün, alkol veya uyuşturucuyu bırakma

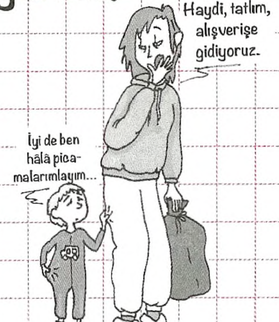
Hımm, parti yapması güzel de nasıl duracağız?!!!

Bu masajı paylaşın

Uykusuzluk

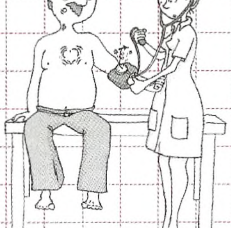
Bu masajı paylaşın

Yorgunluk

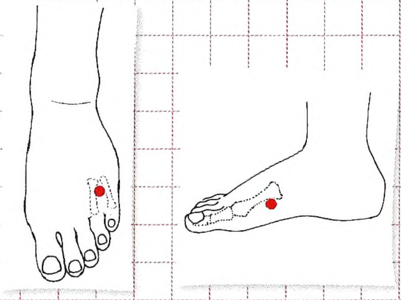

Haydi, tatlım, alışverişe gidiyoruz.
İyi de ben hâlâ pijamalarımlayım...

Partager ce massage

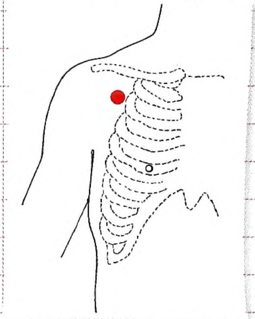
Yüksek tansiyon



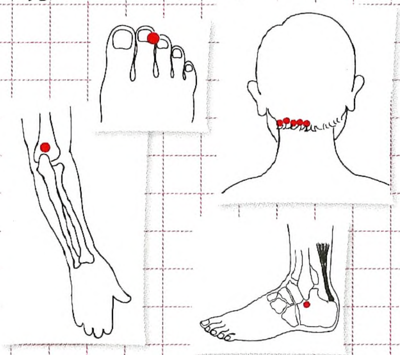
Titremeler



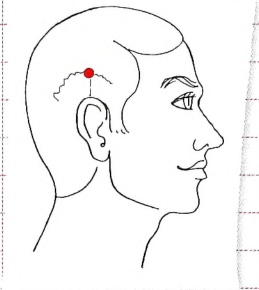
Solunum ve burun açma



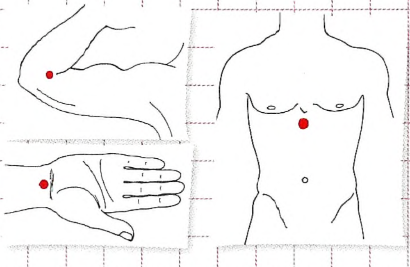
Uygusuzluk



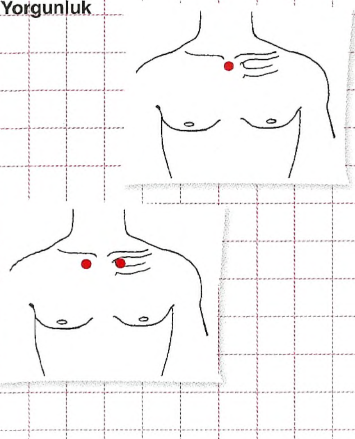
Tütün, alkol veya uyuşturucuyu bırakma



Yüksek tansiyon



Yorgunluk



Luc Bodin, tıp fakültesinin klinik onkoloji bölümünden mezun olmuş, ihtisasını dâhiliye alanında yapmış ve kendisini alternatif tıp alanında yetiştirerek, bu alanda uzmanlaşmış bir tıp doktorudur. Homeopati, akupuntur, fitoterapi, oligoterapi, nöral terapi, mikro beslenme, perhiz (diyet), miyoterapi, osteopati, mikro immünoterapi alanlarında olduğu gibi NLP, sofroloji, hastalık göstergeleri ve enerji tedavisi alanlarında da uzmanlaşmıştır. Bunların yanı sıra birçok bilimsel dergiye danışmanlık yapmış, sağlık konusunda pek çok kitap ve makale yazmıştır. Ayrıca sadece ellerle vücut enerjisini düzelterek sağaltım gerçekleştirmeyi öğrettiği kurslar düzenlemektedir. Bu konuda bilgi edinmek ve ücretsiz olarak paylaştığı kitapçıklara ulaşmak için www.stageslucbodin.com sitesini ziyaret edebilirsiniz.

Son olarak, www.conseilslucbodin.com sitesinde yer alan 600'den fazla makalesine de ulaşılabilirsiniz

Globule Rose (Pembe Kürecik) takma adını kullanan Stéphanie Roze, özellikle Jouvence Yayınevi için çalışan, grafikerliğe "eğilimli" yetenekli bir çizerdir. Bunların dışında "MES GARS ET MOİ ou comment survivre dans un monde d'hommes" (Delikanlılarım ve ben ya da erkekler dünyasında nasıl ayakta kalınır) isimli sıkça ziyaret edilen bir ağ günlüğü (blog) yazıyor.

İnternet adresi:

http://globulerose.blogspot.com

Yaptıklarım
☒ resim
☒ grafik
☒ lezzetli kahve
☐ kebap
O kadar da abartmamak lazım

Kuraldışı 20 Yaşında

Kuraldışı Yayınları
insan kurallara sığmaz

Toplum önünde konuşmadan önce eliniz ayağınıza mı dolanıyor? Sık sık bel veya baş ağrısı mı çekiyorsunuz? Sistit veya idrar yolu enfeksiyonu ya da idrar tutamama sorunu mu yaşıyorsunuz? Kronik sinüzit yüzünden çektiğiniz ağrılardan mı şikâyetçisiniz? Tütün, alkol veya uyuşturucuyu hayatınızdan çıkarmaya mı niyetlisiniz? Öyleyse bu kitap tam size göre.

Batı tıbbının yanı sıra doğal tıp yöntemleri konusunda da uzman olan Dr. Luc Bodin, bu kitabında, astımdan yüksek tansiyona kadar gündelik hayatta sıkça karşılaşılan sağlık sorunlarını vücudunuzdaki belirli noktaları dokunma yoluyla uyararak kolayca nasıl iyileştirebileceğinizi anlatıyor.

En yaygın 30 sağlık sorununa alfabetik sırayla değinen bu kitap sayesinde hem şifalı dokunuş noktalarını keşfedecek hem de evde tek başınıza kolayca uygulayabileceğiniz sağaltıcı yöntemleri öğreneceksiniz. Üstelik kitapta yer alan açıklayıcı kupürler sayesinde bunları sevdiklerinizle de rahatça paylaşabileceksiniz.

İçerdiği tedavi yöntemlerini çizimler eşliğinde, eğlenceli bir dille anlatan bu kitap, her an elinizin altında bulunması gereken şifalı bir kaynaktır.

SAĞLIK

ISBN 978-975-275-250-4
9 789752 752504

THG
163204
CZL
THG 0163204 CZL

www.kuraldisi.com
www.kuraldisi.net

Kuraldışı size kendinizi kazandırır.